Christopeit Sport® Germany

Heimsport-Trainingsgerät Laufband

LB 2

D

Montage- und Bedienungsanleitung für Bestell-Nr. 1142

GB

Assembly and exercise instructions for Order No. 1142

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor Bestellnummer 1142

F

Notice de montage et d'utilisation du No. de commande 1142

RU

Инструкция по монтажу и эксплуатации № заказа 1142

Geprüft von Christopeit Sport® GERMANY Q. C. Management

D

Inhaltsübersicht

1.	Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 2
2.	Einzelteileübersicht	Seite 3 - 5
3.	Technische Daten	Seite 6 - 7
4.	Montageanleitung mit Explosionsdarstellungen	Seite 8 - 11
7.	Computeranleitung	Seite 12 - 16
8.	Trainingsanleitung	Seite 16

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.
Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung.
Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Mit freundlichen Grüßen

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert

GB

Contents Page 18

F

Sommaire Page 30

NL

Inhoudsopgave Pagina 42

RU

Обзор содержания СТР. 55

Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

Unsere Produkte sind grundsätzlich TÜV-GS geprüft und entsprechen damit dem aktuellen, höchsten Sicherheitsstandard. Diese Tatsache entbindet aber nicht die nachfolgenden Grundsätze strikt zu befolgen.

1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten und in der Stückliste aufgeführten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit des Lieferumfanges anhand der Montageschritte grob kontrolieren. Sollte eine Reparaturfall eintreten, holen Sie sich Rat bei Ihrem Händler oder kontaktieren Sie unseren Service.

2. Vor der ersten Benutzung und in regelmässigen Abständen (alle 1-2 Monate) den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist. Defekte Einzelteile müssen unverzüglich ausgetauscht oder entfernt werden. Gegebenenfalls das Gerät bis zur Instandsetzung sperren.

3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Massnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschliessen.

4. Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.

5. Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.

6. Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweissablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.

7. ACHTUNG: Bei unsachgemässem und übermässigen Training sind Gesundheitsschäden möglich. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Malzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

8. Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. **ACHTUNG:** Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiss werden ersetzen sie diese umgehend und sichern sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.

9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemässe Sicherung der neu eingestellten Position achten. Sollten Hilfsmittel zur Einstellung nötig sein, müssen diese nach dem Einstellvorgang wieder entfernt werden.

10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden, und die Trainingsleistung sollte insgesamt 90 Min./tägl. nicht überschreiten.

11. Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuss einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

12. ACHTUNG: Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.

13. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäss und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.

14. Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Massnahmen auszuschliessen.

15. Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.

16. Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.
Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt.
Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

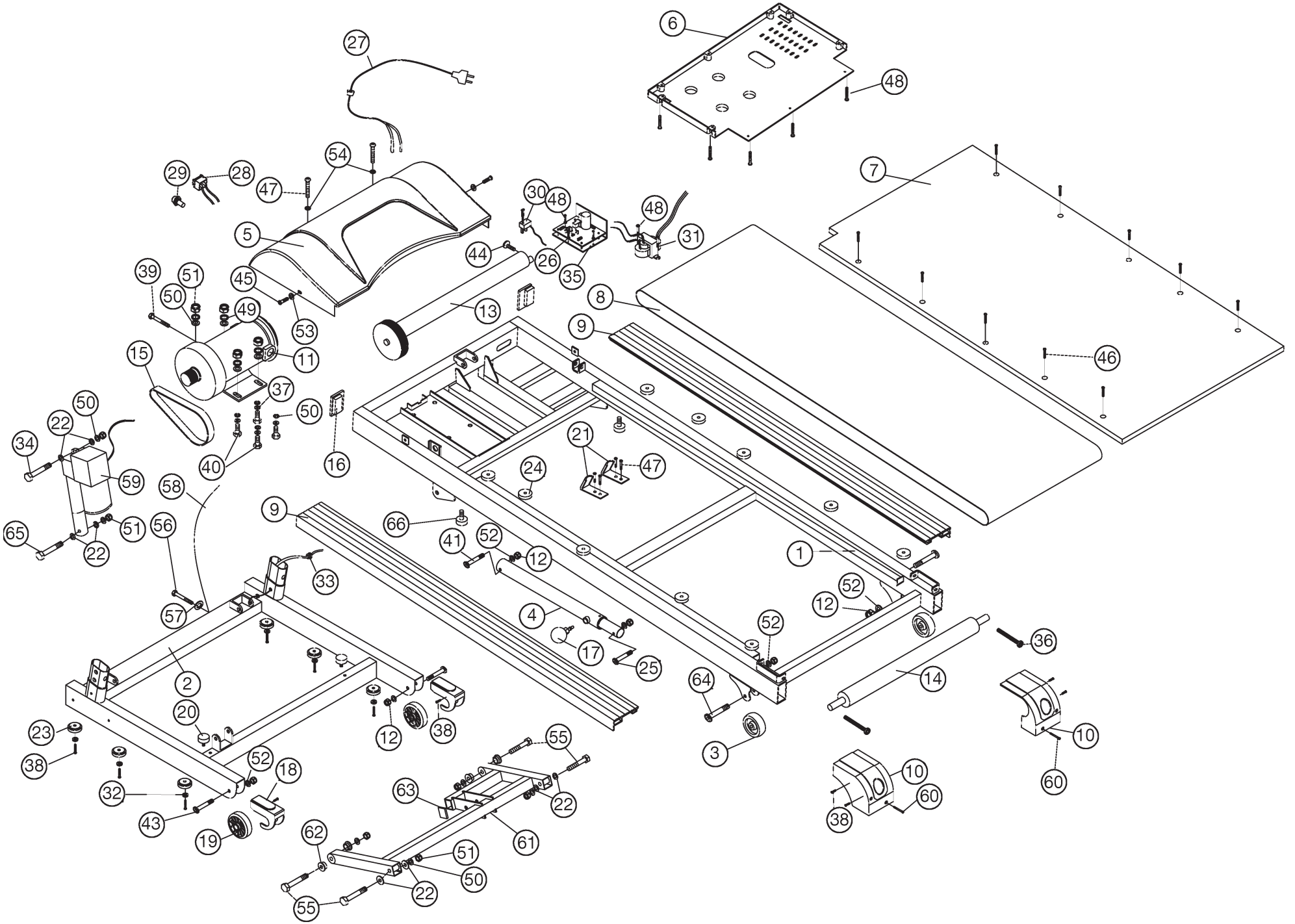
17. Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.

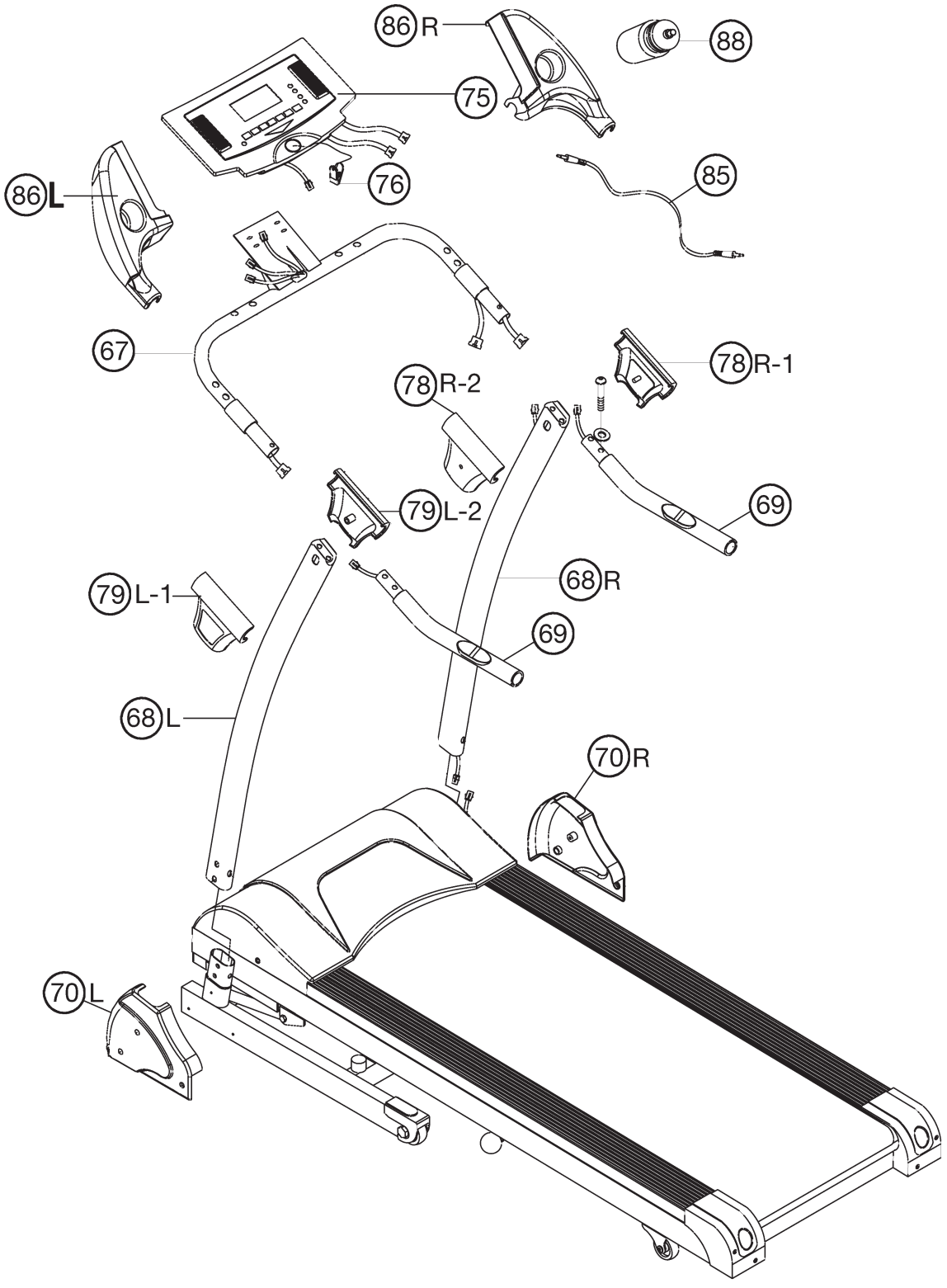
18. Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät, d.h. mit zunehmender Drehzahl nimmt die Leistung zu und umgekehrt. Bitte befolgen Sie die Hinweise für ein korrektes Training in der Trainingsanleitung.

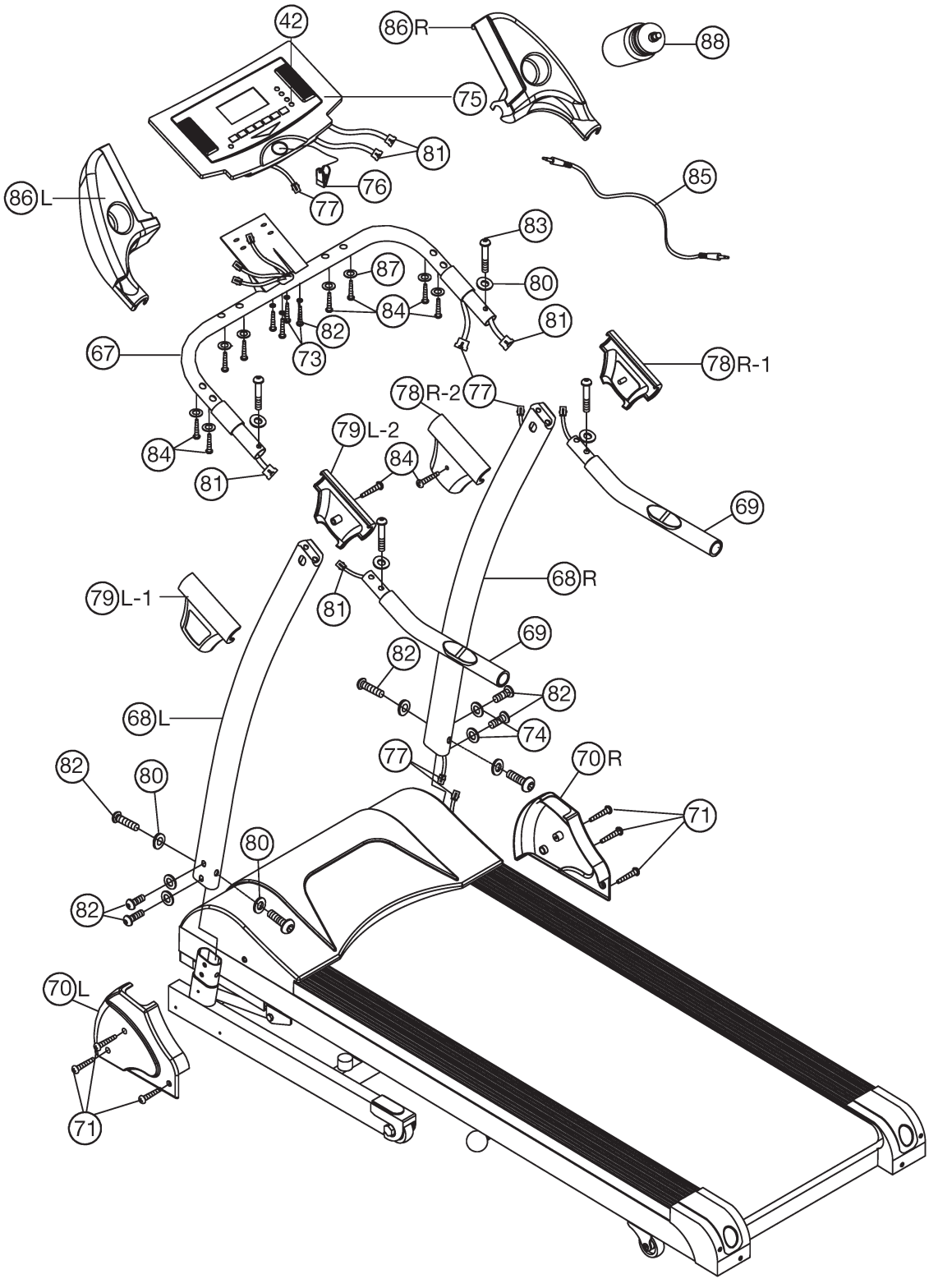
19. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 120 kg festgelegt worden. Stellen Sie vor Trainingsbeginn sicher, dass das zulässige Gesamtgewicht nicht überschritten wird.

20. Wenn die Anschlußleitung dieses Gerätes beschädigt ist, muss diese durch den Hersteller oder den Kundendienst oder durch eine elektrisch qualifizierte Person ersetzt werden.

21. Dieses Gerät ist gemäss der EN 957-1:2005, EN 957-6:2001, EN 55014-1:2006;EN 55014-2/A1:2001;EN 61000-3-2:2006; EN 61000-3-3/A2:2005 + EMC Directive 2004/108/EC geprüft und zertifiziert worden.


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66


86 R
88
75
85
86 L
76
67
78 R-1
78 R-2
79 L-2
69
79 L-1
68 R
69
68 L
70 R
70 L



Garantiebestimmungen

Die Garantie beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum und beträgt 24 Monate.

Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt. Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen.
Dieses Gerät ist nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung hat eine Garantieverkürzung zur Folge.

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

Bitte bewahren Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Retournierung die Ware ausreichend zu schützen, und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

Stückliste-Ersatzteilliste
LB 2 Best.-Nr. 1142

Technische Daten: Stand: 01. 04. 2011

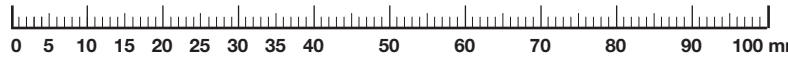
Elektrisches Laufband
- 1,25 PS (0,92 KW) Motor
- Geschwindigkeit: 0,8 km/h bis max. 16 km/h (in 0,1 km/h Schritten einstellbar)
- 9 Trainingsprogramme mit programmierter Geschwindigkeitsregelung
- 1 manuelles Programm mit Vorgabemöglichkeit der Trainingszeit
- Handpulsmessung an den Handläufen
- elektronische Steigungsverstellung 0 - 15%
- Schwingungsgedämpfte Lauffläche
- Sicherheitsbandstopp
- Platz sparend hochklappbar
- Großes LCD Display mit Anzeige von: Zeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, 400 m Rundenanzeige, Anzeigefenster für Pulsfrequenzmessung, Anzeigefenster für Geschwindigkeit
- Anschlussmöglichkeit für mp3-Player
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 120 kg
- Abmessung der Lauffläche: ca. L 117 x B 40 cm
- elektrische Daten: 230V-240V~50Hz /925Watt
- Gerätegewicht: 64Kg

Stellmaße: ca. L 160 x B 72 x H 140 cm
Stellmaße hochgeklappt: ca. L 80 x B 72 x H 148 cm

Nach Öffnen der Verpackung bitte kontrollieren, ob alle Teile entsprechend der nachfolgenden Montageschritte vorhanden sind. Ist dies der Fall, können Sie mit dem Zusammenbau beginnen.
Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0) 20 51 / 60 67-44
e-mail: info@christopeit-sport.com
www. christopeit-sport.com

Dieses Laufband ist nur für den privaten Heimsportbereich gedacht und nicht für gewerbliche oder kommerzielle Nutzung geeignet. Heimsportnutzung Klasse H/C



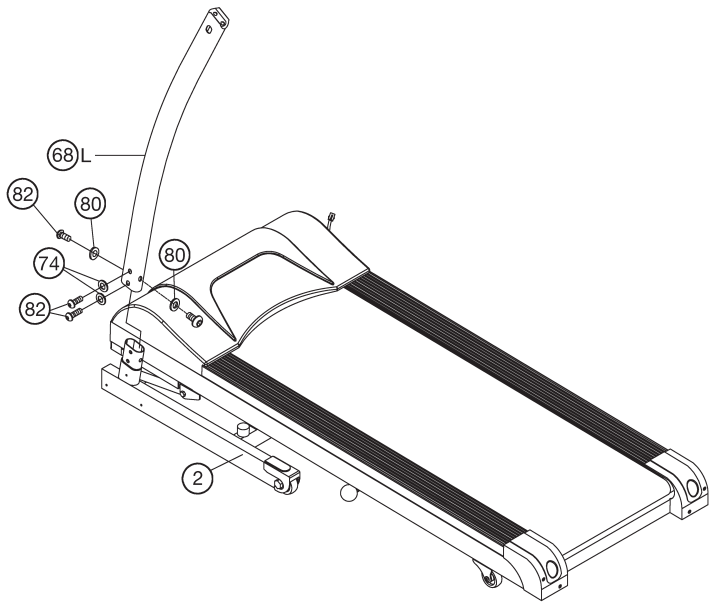
Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
1	Hauptrahmen		1	2	33-1142-01-SI
2	Grundrahmen		1	1	33-1142-02-SI
3	Rolle		2	1	36-9138-22-BT
4	Sicherheitsstrebe		1	1+2	33-1142-10-SI
5	Verkleidung		1	1	36-1142-01-BT
6	Hintere Verkleidung		1	1	36-1142-10-BT
7	Laufbrett		1	1	36-1142-11-BT
8	Lauffläche		1	13+14	36-1142-02-BT
9	Seitenleiste		2	7	36-1142-12-BT
10L	Endkappe links		1	1	36-1142-13-BT
10R	Endkappe rechts		1	1	36-1142-14-BT
11	Motor		1	1	36-1142-15-BT
12	Mutter	M8	6	41+43+64	39-9918-CR
13	Vordere Rolle		1	1	33-1142-07-SI
14	Hintere Rolle		1	1	33-1142-08-SI
15	Antriebsriemen		1	11+13	36-1142-16-BT
16	Vierkantstopfen		2	1	36-1142-17-BT
17	Schnellverschluss		1	4	36-9136-04-BT
18	Rollenabdeckung		2	2	36-1142-18-BT
19	Transportrolle		2	2	36-9138-23-BT
20	Gummidämpfer		2	2	36-1142-11-BT
21	Gleitbügel		2	7	36-9138-28-BT
22	Kunststoffscheibe		8	55	36-9718-33-BT
23	Gummifuss		6	2	36-9138-26-BT
24	Gummidämpfer		10	7	36-9138-27-BT
25	Schraube	M8x45	1	4	39-9914-SW
26	Federring	for M6	4	48	39-9868
27	Netzanschlusskabel		1	1	36-9138-19-BT
28	Hauptschalter		1	1	36-9138-30-BT
29	Sicherung		1	1	36-1142-19-BT
30	Sensor		1	35	36-1142-20-BT
31	Transformator		1	35	36-1142-21-BT
32	Unterlegscheibe	5//10	6	38	39-10111-SW
33	Kabelsicherung		1	77	36-1142-22-BT
34	Schraube	M10x50	1	59	39-10400
35	Steuerung		1	1	36-1142-23-BT
36	Schraube	M8x85	2	14	39-9910
37	Kunststoffscheibe		4	40	36-9718-33-BT
38	Schraube	M4x15	6	23	39-10187

Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
39	Schraube	M8x90	1	11	39-10500
40	Schraube	M10x25	4	11	39-10028
41	Schraube	M8x50	1	4	39-9811
42	Not-Aus Knopf		1	75	36-9138-35-BT
43	Schraube	M8x40	2	19	39-10125-VC
44	Schraube	M8x35	1	16	39-10133
45	Schraube	M6x10	2	5	39-9964
46	Schraube	M5x38	10	7	39-10133
47	Schraube	M5x15	6	5+21	39-9964
48	Schraube	M5x15	20	6+35	39-9964
49	Federring	for M10	4	40	39-9995
50	Unterlegscheibe	10//19	14	40+34+55	39-10206-CR
51	Mutter	M10	10	40+34+55+65	39-9981
52	Unterlegscheibe	8//16	6	25+41+43+64	39-9962-CR
53	Unterlegscheibe	6//18	2	45	39-9993
54	Unterlegscheibe		2	47	39-10510
55	Schraube	M10x60	4	61	39-9994
56	Schraube	M5x15	1	2	39-9964
57	Federring	for M 5	1	56	39-10058-SW
58	Erdungskabel		1	2	36-1142-20-BT
59	Steigungsmotor		1	2+61	36-1142-21-BT
60	Schraube	M5x20	2	10	39-10190
61	Steigungsbügel		1	1+2	33-1142-07-SI
62	Kunststofflager		4	61	36-9138-31-BT
63	Vierkantstopfen	30	1	61	36-1142-24-BT
64	Schraube	M8x45	2	1	39-9914-SW
65	Schraube	M10x65	1	59	39-9982
66	Gummidämpfer		2	1	36-1142-25-BT
67	Computeraufnahme		1	68+69	33-1142-05-SI
68L	Stützrohr links		1	2	33-1142-03-SI
68R	Stützrohr rechts		1	2	33-1142-04-SI
69	Handgriff		2	67	33-1142-06-SI
70L	Stützrohrabdeckung links		1	68L	36-1142-26-BT
70R	Stützrohrabdeckung rechts		1	68R	36-1142-27-BT
71	Schraube	M5x20	6	70	39-10190
72	Schraube	4,5x25	4	75	39-10504
73	Unterlegscheibe		4	72	39-10111-SW
74	Unterlegscheibe	8//16	4	82	39-9962-CR
75	Computer		1	67	36-1142-03-BT
76	Sicherungsclip		1	75	36-1142-28-BT
77	Computerkabel		1	35+75	36-1142-29-BT
78R-1	Handgriffabdeckung rechts 1		1	68R+78R-2	36-1142-06-BT
78R-2	Handgriffabdeckung rechts 2		1	68R+78R-1	36-1142-07-BT
79L-1	Handgriffabdeckung links 1		1	68L+78L-2	36-1142-08-BT
79L-2	Handgriffabdeckung links 2		1	68L+78L-1	36-1142-09-BT
80	Unterlegscheibe gebogen	8//22	8	82+83	39-9844-CR
81	Pulssensorkabel		2	75	36-1142
82	Schraube	M8x15	8	68	39-9888
83	Schraube	M8x45	4	67+68+69	39-9914-SW
84	Schraube	4x15	10	79+86	39-10187
85	Audiokabel		1	75	36-1142-30-BT
86L	Computerabdeckung links		1	67	36-1142-04-BT
86R	Computerabdeckung rechts		1	67	36-1142-05-BT
87	Unterlegscheibe	6//14	8	84	39-9993
88	Trinkflasche		1	86	36-1142-31-BT
89	Werkzeug-Set		1		36-1142-32-BT
90	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-1142-33-BT

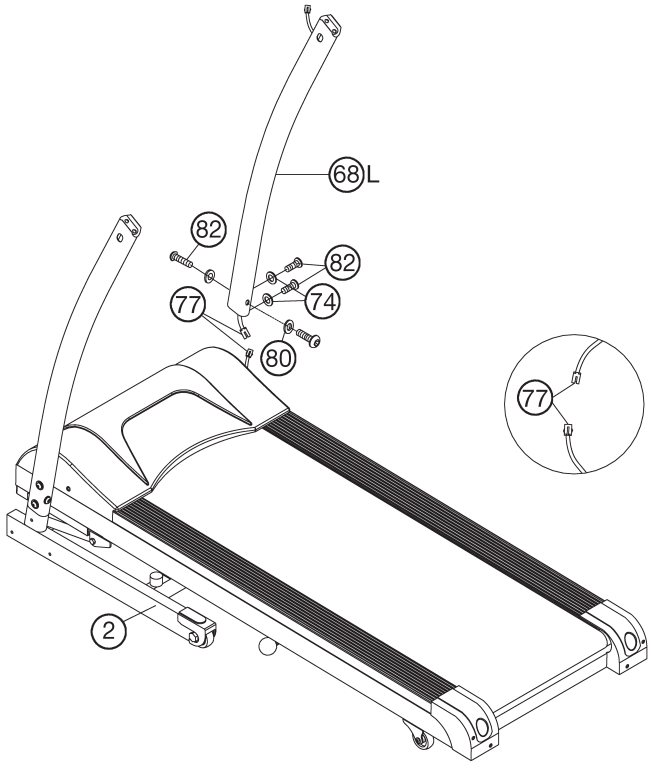
Montageanleitung

Bevor Sie mit der Montage beginnen, unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten! Entnehmen Sie alle Einzelteile aus dem Karton und legen Sie die Teile übersichtlich auf den Boden.

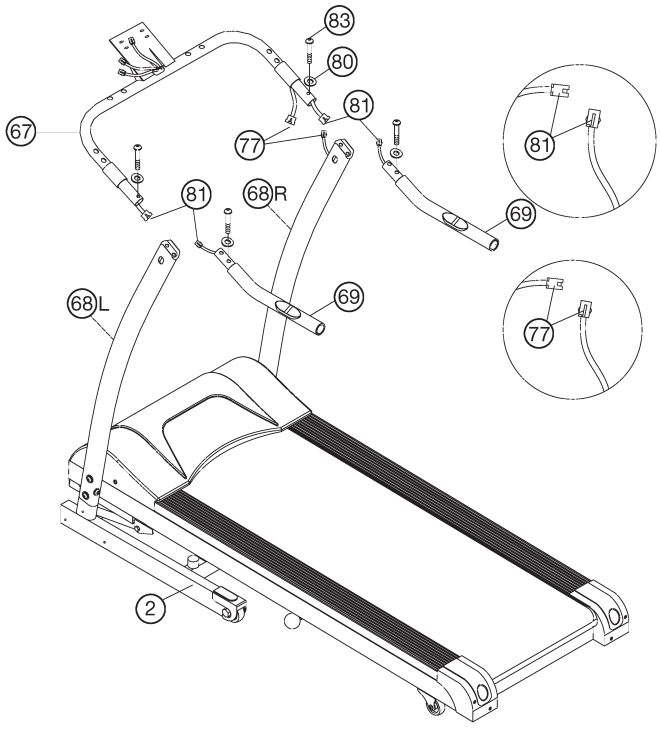
Schritt 1:
1. Fuhren Sie das linke Standrohr (68L) auf den Grundrahmen (2), sodass die Bohrungen übereinander stehen und verschrauben Sie diese Verbindung mit den Schrauben M8x15 (82) und Unterlegscheiben 8//16 (74) und gebogene Unterlegscheiben 8//22 (80).



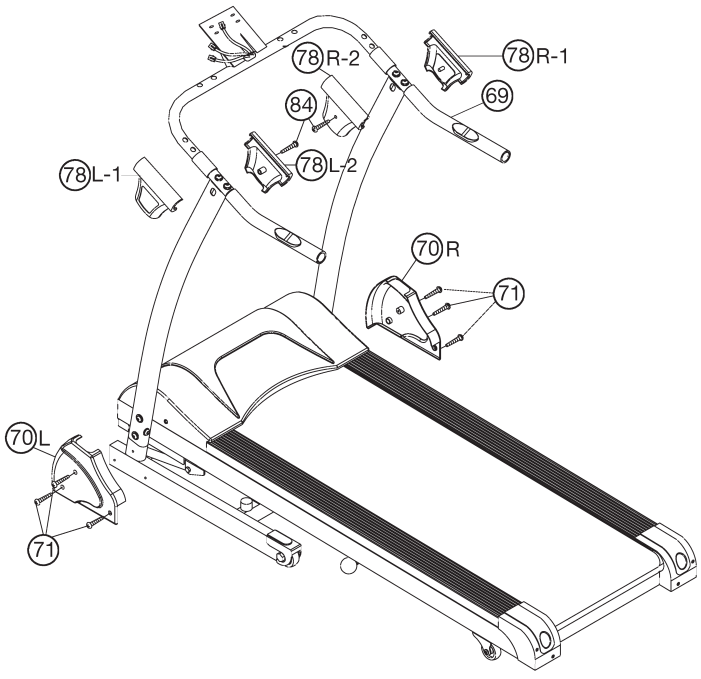
Schritt 2:
1. Fuhren Sie das rechte Standrohr (68R) mit dem eingelegten Computerkabel (77) zum Grundrahmen (2) und stecken Sie die Stecker der Computerkabel (77) zusammen.
2. Stecken Sie das rechte Standrohr (68R) auf den Grundrahmen (2), sodass die Bohrungen übereinander stehen und verschrauben Sie diese Verbindung mit den Schrauben M8x15 (82) und Unterlegscheiben 8//16 (74) und gebogene Unterlegscheiben 8//22 (80).



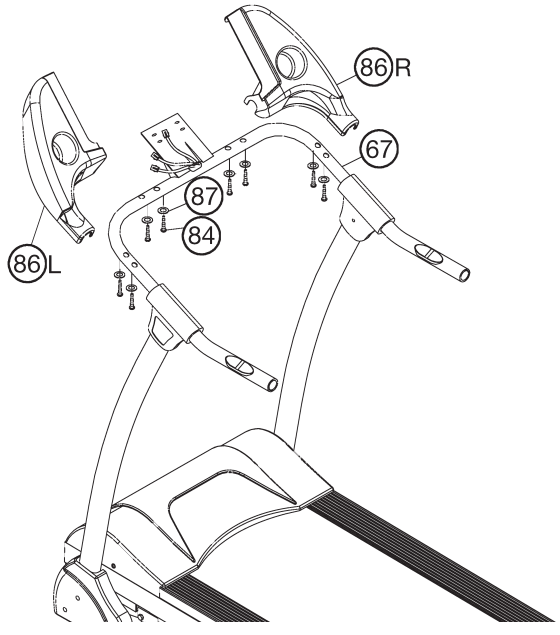
Schritt 3:
1. Fuhren Sie die Handgriffe (69) zu den Enden der Computeraufnahme (67), verbinden Sie die Pulskabel (81) und stecken Sie die Handgriffe (69) mit der Computeraufnahme (67) zusammen, sodass die Bohrungen übereinander stehen. Achten Sie darauf, dass die Pulskabel dabei nicht eingequetscht werden.
2. Legen Sie die Einheit auf die Stützrohre (68L+68R), sodass die Bohrungen übereinander stehen und verschrauben Sie diese an den Stutzrohren (68) mittels der Schrauben M8x45 (83) und der Unterlegscheiben (80).
3. Stecken Sie die Stecker der Computerkabel (77) zusammen.



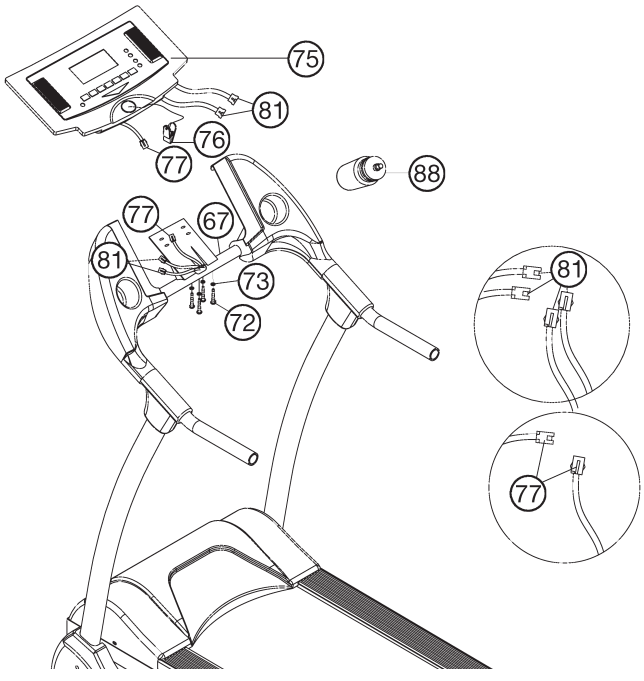
Schritt 4:
1. Montieren Sie Stutzrohrverkleidungen (70L+70R) über die Verschraubungen von Grundrahmen (2) und Stützrohr (68) mittels der Schrauben M5x20 (71).
2. Montieren Sie Handgriffabdeckungen Links (78L-1+78L-2) und Rechts (78R-1+78R-2) über die Verschraubungen der Handgriffe (69) mittels der Schrauben 4x15 (84).



Schritt 5:
1. Legen Sie die Computerverkleidungen (86L+86R) auf die Computerhalterung (67) Links und Rechts auf und schrauben Sie diese mittels der Schrauben 4x15 (84) und Unterlegscheiben 6//14 (87) an der Computeraufnahme (67) fest.



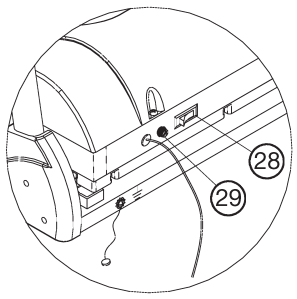
Schritt 6:
1. Führen Sie den Computer (75) zur Computeraufnahme (67) und stecken Sie die Computerkabel (77) und die Pulskabel (81) zusammen.
2. Legen Sie den Computer (75) auf die Computeraufnahme (67) und achten Sie darauf, dass keine Kabel bei der Montage eingequetscht werden. Schrauben Sie den Computer (75)
mit Hilfe der Schrauben (72) und Unterlegscheiben (73) an der Computeraufnahmen (67) fest.

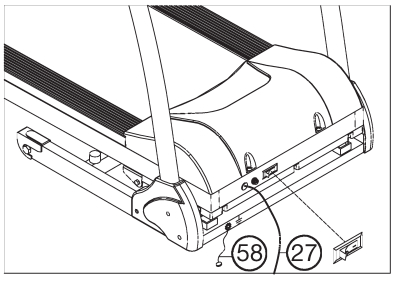


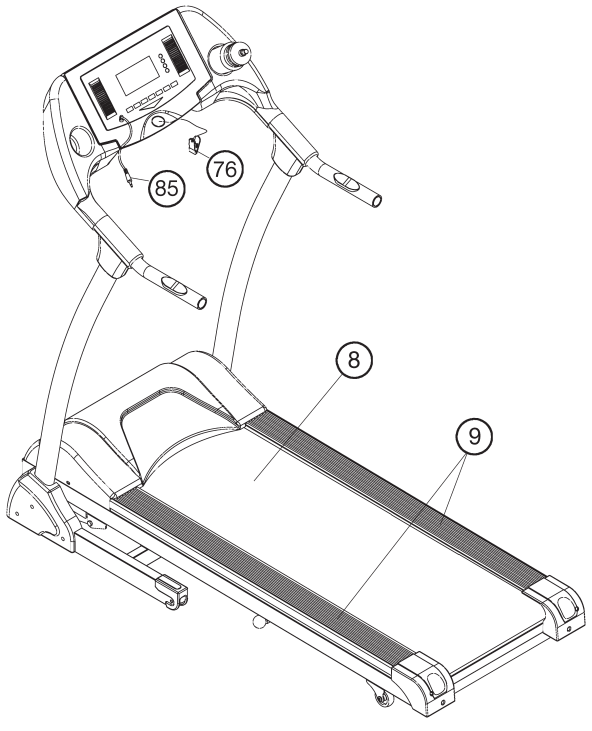
Schritt 7:
Kontrolle und Inbetriebnahme

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen.
2. Wenn alles soweit in Ordnung ist, stecken Sie den Netzkabel (27) in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (230V~50Hz) ein und schalten Sie den Hauptschalter (28) unten vorne am Grundgerät ein.
3. Legen Sie dann den Sicherungsclip (76) auf die entsprechende Stelle am Computer (75) und der Computer signalisiert die Betriebsbereitschaft. Legen sie den Sicherheitsclip an Ihre Trainingskleidung (z. B. Hosenbund) an und stellen Sie sich auf die seitlichen Trittleisten (9) am Laufband.
   Drücken Sie die Start/Stop -Taste um das Laufband zu starten. Nach einem 5 Sek. Count-Down setzt sich die Lauffläche in Bewegung. Unmittelbar nach Anlauf der Laufbandes auf die Lauffläche (8) treten und der eingestellten Geschwindigkeit folgen. Machen Sie sich mit geringen Geschwindigkeiten mit dem Gerät vertraut.
4. Bei Verwendung eines externen Audiogerätes kann der Computer mit den eingebauten Lautsprechern mittels eines Audiokabels (85) verbunden werden.
5. Das Erdungskabel (58) kann zusätzlich am Grundrahmen (2) vorne befestigt werden um evtl. statische Aufladungen zum Boden abzuleiten.

Anmerkung:
Bitte das Werkzeug-Set und die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen und Ersatzteilbestellungen benötigt werden.

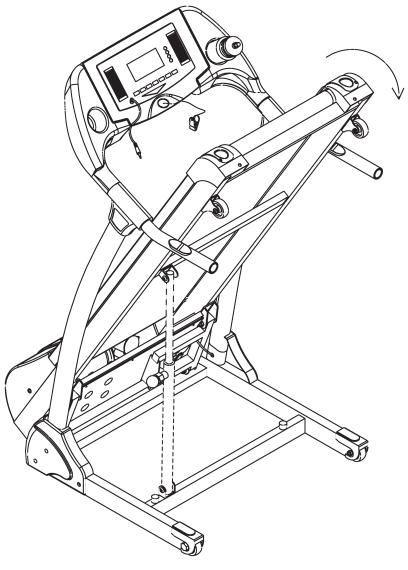


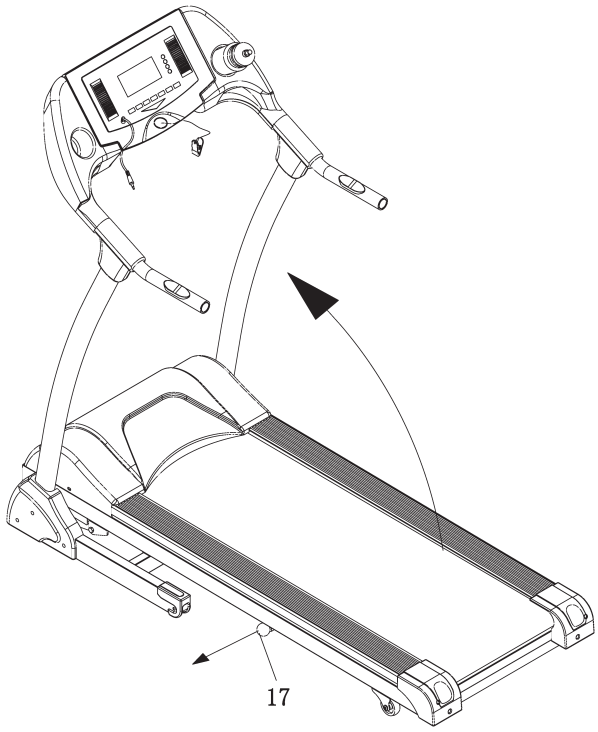




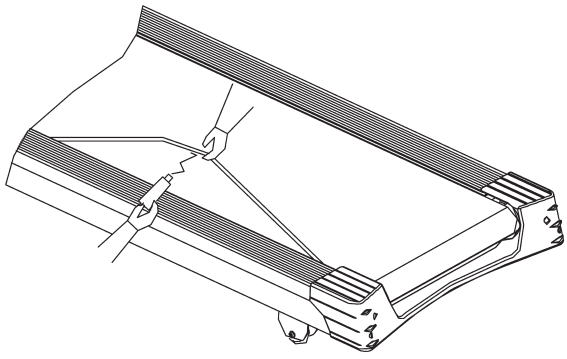
Transportieren des Laufbandes

1. Ziehen Sie den Sicherungsknopf (17), klappen Sie das Laufband durch Anheben einer Endkappe hochkant zusammen und sichern Sie diese Position durch Einrasten des Schnellverschlusses (17).
2. Fassen Sie an die Griffrohre mit beiden Händen an, ziehen Sie das Laufband zu sich bis es auf den Transportrollen steht und es sich leicht bewegen lässt.
3. Um die Lauffläche herunterzuklappen ziehen erst den Sicherungsknopf (17) heraus, halten Sie den Grundrahmen (1) an einer Endkappe fest und führen sie diesen zum Boden bis der Sicherungsknopf (17) wieder eingerastet ist.

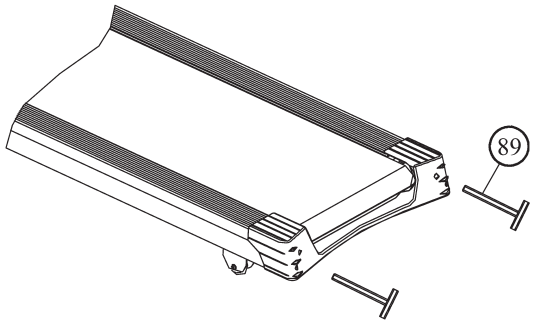




Anmerkungen zur Wartung und Einstellung

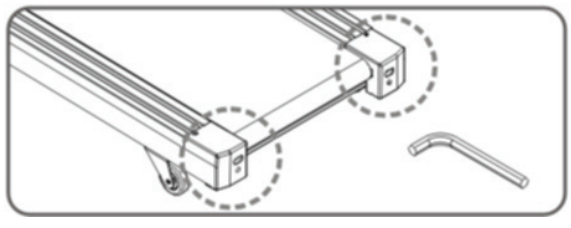


1. Pflegen der Lauffläche:
Damit das Laufband dauerhaft leicht und gut läuft, sollte immer nach 50 Betriebsstunden die Unterseite der Lauffläche, welche auf dem Gleitbrett liegt auf Ihre Gleitfähigkeit geprüft werden und ggf. mit Siliconspay (*Kein Schmierstoff auf ÖL- oder Petroleum Basisverwenden*) nachbehandelt werden. Dazu hebt man die Lauffläche etwas von Gleitbrett an und sprüht das Siliconöl zwischen Unterseite der Lauffläche und Oberseite vom Gleitbrett. (Achtung: Zuviel Schmiermittel kann ein Rutschen der Lauffläche zur Folge haben.)



2. Einstellen des Laufbandes :

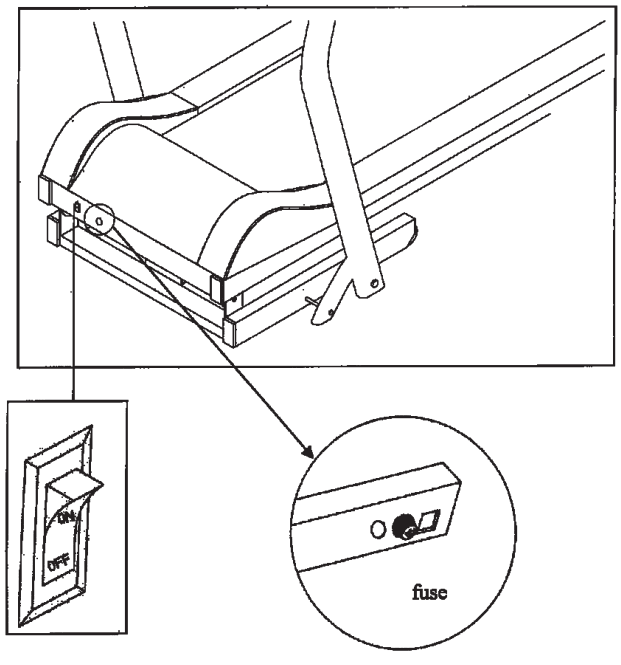
1. Stellen Sie das Laufband im manuellen Programm auf 3 -5km/h ein.
2. Benutzen Sie den Innensechskantschlüssel um an den End kappen das Band mittig auszurichten.
3. Um die Lauffläche nach Links auszurichten, drehen Sie die rechte Seite im Uhrzeigersinn.
4. Um die Lauffläche nach Rechts auszurichten, drehen Sie die linke Seite im Uhrzeigersinn
5. Sollte eine dauerhafte Ausrichtung der Lauffläche wie o. g. nicht möglich sein liegt eine Beschädigung der Lauffläche vor, welche dann ausgetauscht werden sollte.



3. Keine Anzeige :

1. Überprüfen ob Stecker in der Steckdose und ob die Steckdose Strom hat.
2. Überprüfen ob Hauptschalter am Grundrahmen eingeschaltet und Sicherheits-Clip richtig am Computer positioniert ist.
3. Überprüfen ob die Steckverbindungen im Standrohr rechts zusammengesteckt sind.
4. Überprüfen Sie ob die Überlastsicherung ausgelöst hat und drücken Sie diese gegebenenfalls wieder ein.

ACHTUNG ! Bei Überprüfung der Computer-Steckverbindungen grundsätzlich den Netzstecker ziehen.



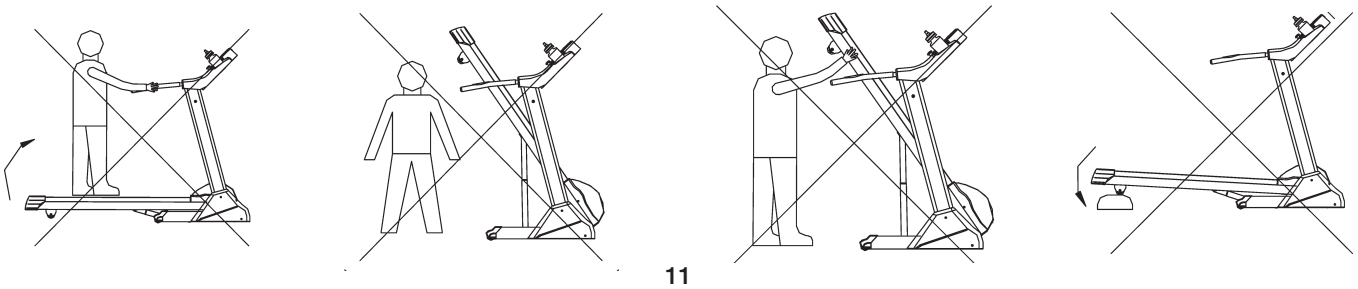
4. Durchrutschen des Bandes:

1. Die Lauffläche ist nicht richtig gespannt. Beide Schrauben an den Endkappen etwas fester schrauben.
2. Der Keilriemen ist nicht richtig gespannt.
3. Zuviel Schmiermittel mit einem Tuch entfernen.

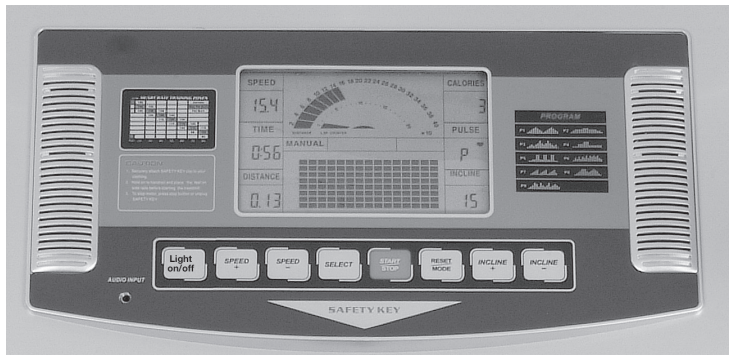
5. Fremde Betriebsgeräusche

1. Überprüfung aller Schraubverbindungen auf festen Sitz.
2. Überprüfen ob der Flachriemen in Ordnung ist.
3. Überprüfen ob die Lauffläche in Ordnung ist.

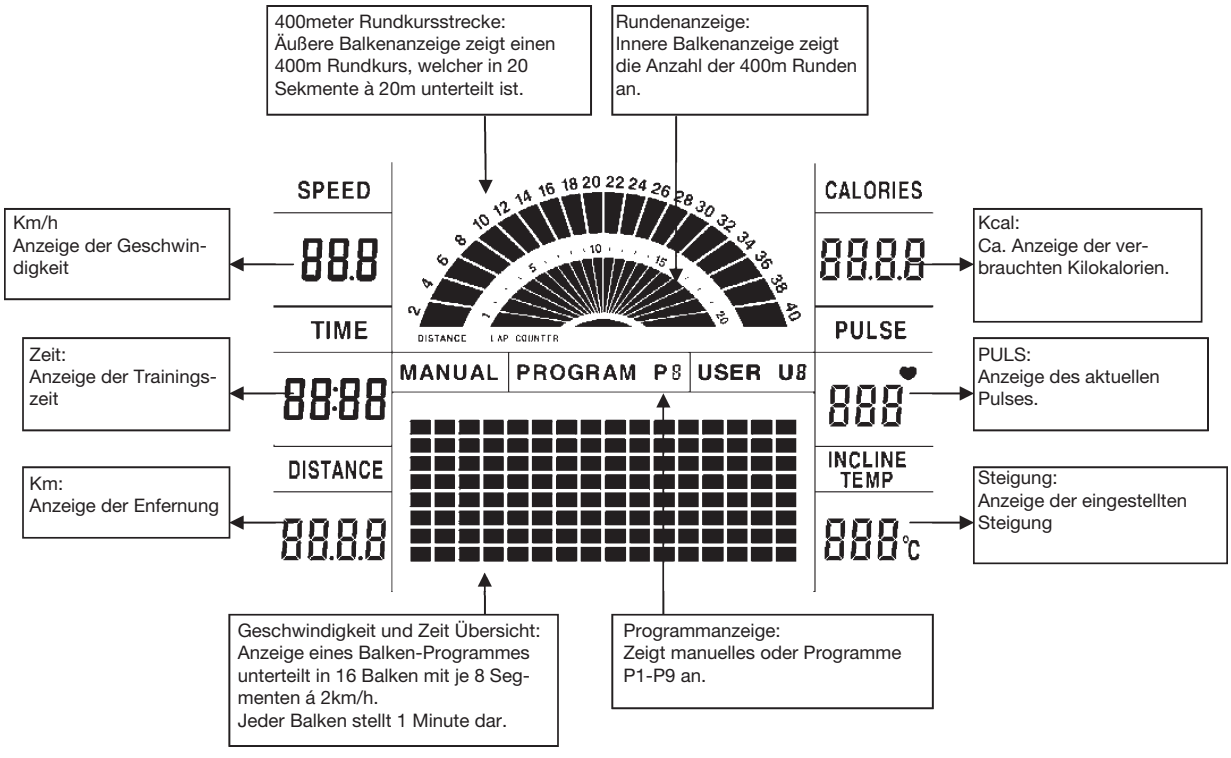
Bemerkung:
Sollten Sie den Fehler nicht anhand der beschriebenen Hilfen finden, kontaktieren Sie den Verkäufer oder Hersteller.



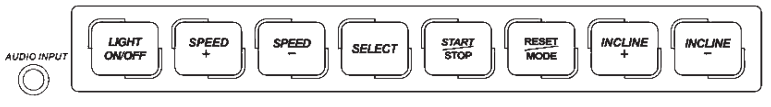
Computeranleitung LB 2



I. Anzeigen



II. Tasten:



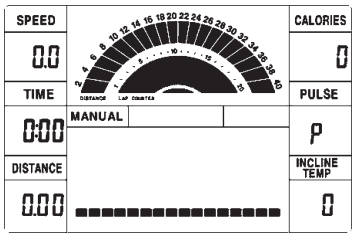
AUDIO INPUT	Audio-Anschluss: Bei Anschluss eines externen Audiogerätes an dieser Anschlussbuchse ist eine Tonwiedergabe mit den im Computer eingebauten Lautsprechern möglich.
SPEED + / SPEED −	Geschwindigkeit + /- Tasten: Erhöht oder vermindert die Geschwindigkeit bei Betrieb des Laufbandes und ermöglicht eine Veränderung der Eingabewerte bei Vorgaben wie z.B. Zeit, Entfernung, Kalorien.
START STOP	Start/Start -Taste: Hiermit wird das Laufband gestartet oder gestoppt.
SELECT	Auswahl -Taste: Auswählen von Zeit, Entfernung und Kalorien um Vorgaben zu tätigen.
RESET MODE	Rücksetzen/Funktion -Taste: Drücken dieser Taste ermöglicht die Auswahl der Programme P1-P9. Bei Vorgaben von Zeit, Entfernung und Kalorien können mittels dieser Taste Werte auf null gesetzt werden.
INCLINE + / INCLINE −	Steigung +/- Tasten: Erhöht oder vermindert die Steigung bei Betrieb des Laufbandes
LIGHT ON/OFF	Displaybeleuchtung An/Aus -Taste Hiermit kann die Hintergrundbeleuchtung im Display ein- oder ausgeschaltet werden.

Hinweis:

A. 1.Bei Betrieb des Laufbandes sind die Tasten SELECT und RESET/MODE ohne Funktion.
B. 2.Längeres Drücken für 2 Sekunden der Tasten: SPEED+ ; SPEED- ; INCLINE+ und INCLINE- bei Vorgabemöglichkeiten aktiviert einen Schnellvorlauf.
C. 3.Bei nicht aufgelegtem Sicherheitsclip auf dem Computer oder gedrück- tem Not-Aus Knopf, schaltet sich die normale Anzeige ab und blinkt.

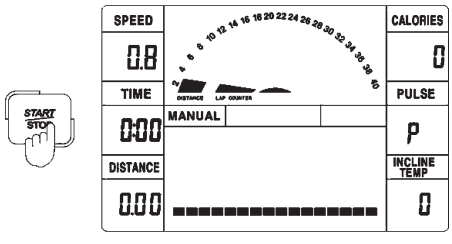
III. Benutzung der Programme:

1. Manuelle Programme:



Einstellung:

A. Einschalten des Hauptschalters am Grundrahmen
B. Stellen Sie sich auf die Seitenleisten des Laufbandes und halten sie sich an den Handgriffen fest.
C. Legen Sie den Sicherheits-Clip am Computer auf und bringen Sie den Clip an Ihrer Trainingskleidung (z. B. Hosenbund) an.
D. Drücken Sie die Start/Stop -Taste um das Laufband zu starten.
E. Nachdem der Count Down herunter gezählt und sich das Lauffläche in Bewegung gesetzt hat treten sie mittig auf die Lauffläche und folgen Sie der eingestellten Geschwindigkeit.
F. Mittels den +/- Tasten kann die Geschwindigkeit eingestellt werden.



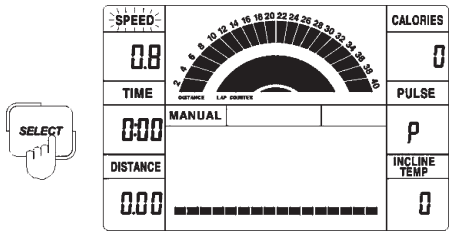
Beenden des Programms:

A. Vermindern sie die Geschwindigkeit durch die - Taste
B. Entnehmen sie den Sicherheitsclip vom Computer
C. Schalten Sie den Hauptschalter aus.

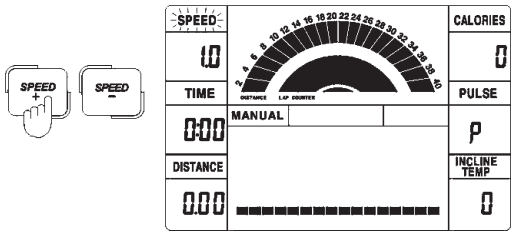
Programme mit Vorgaben:

Geschwindigkeitsvorgabe:

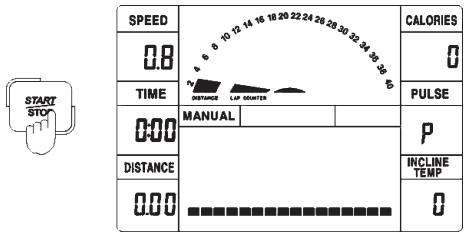
A. Drücken Sie die SELECT –Taste bis die SPEED-Anzeige blinkt.



B. Drücken Sie SPEED+/- Tasten um die Geschwindigkeit von 0,8-16km/h vor einzustellen.

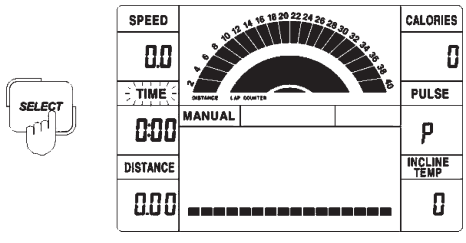


C. Drücken Sie die START/STOP-Taste um mit der vorgewählten Geschwindigkeit zu trainieren.

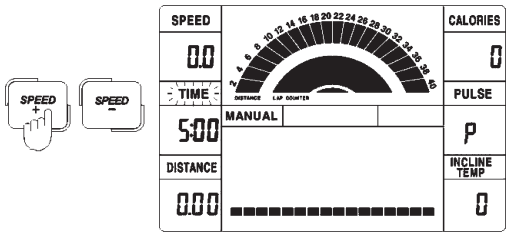


1. Manuelle Programme:

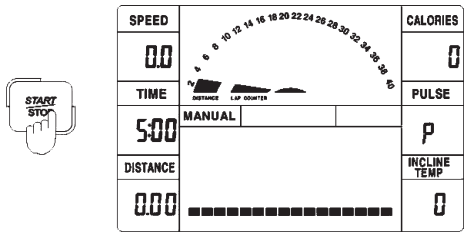
A. Drücken Sie die SELECT-Taste bis die TIME-Anzeige blinkt.



B. Drücken Sie die SPEED+/- Tasten um eine Zeit von 5:00 bis 99:00 Minuten vorzugeben.

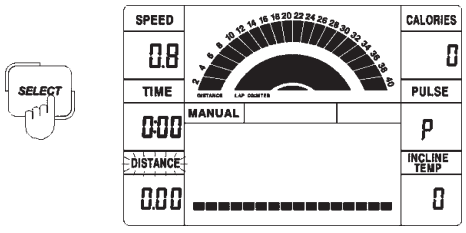


C. Drücken Sie die START/STOP –Taste um das Laufband zu starten.

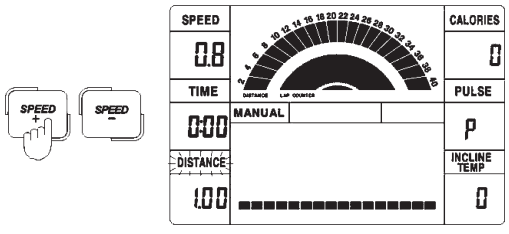


Programm mit Vorgabe von Entfernung:

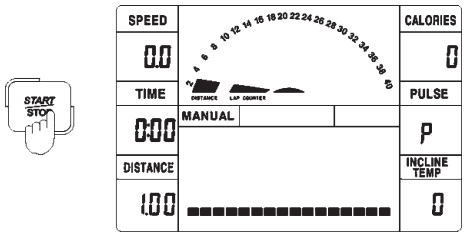
A. Drücken Sie die SELECT –Taste bis die DISTANCE-Anzeige blinkt.



B. Drücken Sie die SPEED+/- Tasten um eine Entfernung von 1km bis 99km vorzugeben.

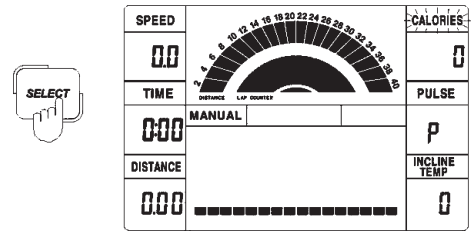


C. Drücken Sie die START/STOP – Taste um das Laufband zu starten.

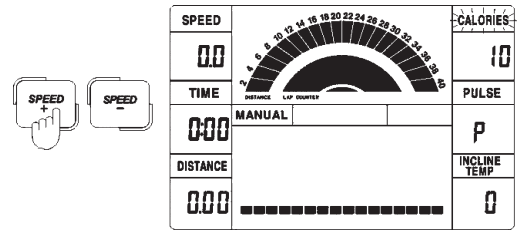


Programm mit Vorgabe von Kalorien:

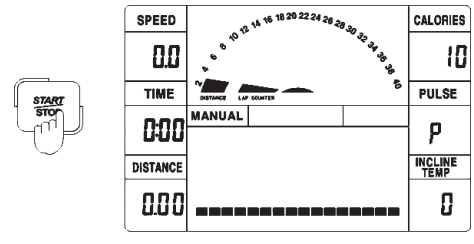
A. Drücken Sie die SELECT –Taste bis die CALORIES- Anzeige blinkt.



B. Drücken Sie die SPEED+/- Taste um einen Kcal-Wert von10 bis 990 vorzugeben.



C. Drücken Sie die START/STOP – Taste um das Laufband zu starten.



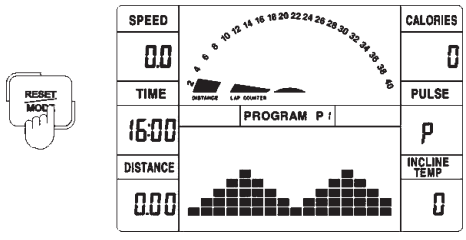
Anzeige und Vorgabemöglichkeiten:

	Startanzeigen bei (manuellem Programm)	Einstellmöglichkeiten (Vorgaben)	Anzeigemöglichkeit (manuelles Programm)
TIME (Min/Sec) (Zeit)	0:00	5:00~99:00	0:00~99:59
SPEED (km/h (Geschwindigkeit)	0.0	0.8-16.0	0.8~16.0
DISTANCE (Km) Entfernung	0.00	1.00~99.00	0.00~99.99KM
PULSE (Bpm) (Puls)	P	N/A	40~199
CALORIES (Kcal.) (Kalorien)	0.00	10-990	0.00~999KCAL

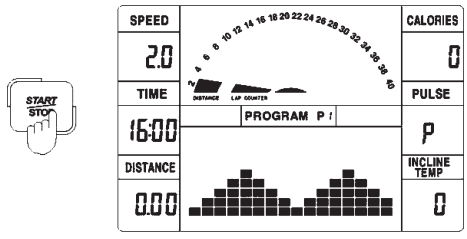
2. Programmfunktion:
Das Laufband verfügt über 9 voreingestellte Programme:

Automatische Programme:

A. Legen Sie den Sicherheits-Clip am Computer auf.
B. Drücken Sie die RESET/MODE-Taste um ein Programm aus P1-P9 auszuwählen.



C. Drücken Sie die START/STOP-Taste und das Laufband startet nach 3 Sekunden.

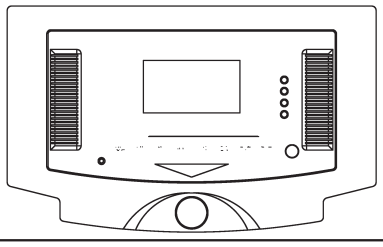


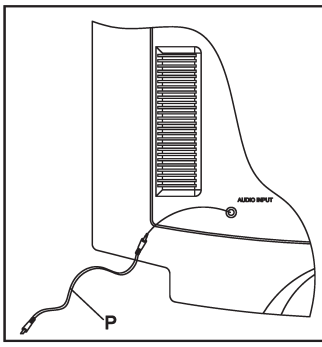
D. Jedes automatische Programm ist in 16 Balken unterteilt. Jedes Balken stellt 1 Min. dar. Jedes einzelne Segment der Balken steht für 2km/h.

Anzeige und Vorgabemöglichkeiten:

	P1 km/h	P2 km/h	P3 km/h	P4 km/h	P5 km/h	P6 km/h	P7 km/h	P8 km/h	P9 km/h
S1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
S2	4	4	4	2	2	6	4	4	4
S3	6	6	6	2	4	4	6	6	6
S4	8	6	4	6	4	8	8	8	10
S5	10	6	6	6	12	4	10	12	8
S6	8	6	8	6	12	8	2	12	4
S7	6	8	12	10	4	6	4	12	10
S8	4	8	8	10	4	10	6	8	6
S9	2	8	6	10	12	6	8	6	4
S10	4	6	8	4	12	10	10	8	6
S11	6	6	12	4	4	8	2	10	10
S12	8	6	8	4	4	10	4	12	4
S13	10	6	6	4	12	8	6	10	6
S14	8	4	4	4	12	10	8	8	8
S15	6	4	6	4	2	6	10	4	6
S16	4	2	4	4	2	4	4	2	4

IV. Musik-Anschluss:





Um Musik über die eingebauten Lautsprecher des Computers zu hören, verbinden Sie die Audiobuchse des Computers und den Kopfhöreranschluss ein externes Audiogerät wie z.B. MP3 Player mittels des Audiokabels.

Fehlermeldungen im Display und deren Bedeutung:

Fehlermeldung	Grund	Maßnahme/Abhilfe	Hinweis
E2	1.Geschwindgkeitssensor defekt	Sensor auf richtige Position prüfen, evtl. säubern.	Nehmen Sie Kontakt mit der Servicestelle auf.
	2.Geschwindigkeit zu gering	Steuerung falsch kalibriert	
	3.Die Steuerung bekommt keine Geschwindigkeitssignale	Sensorkabel auf ordnungs- gemäßen Sitz + Kontakt prüfen	
E3	1.Relais defekt	Prüfen der Kabelverbindungen und ob beim Einschalten ein Klick-Ton vom Relais wahr zu nehmen ist.	Nehmen Sie Kontakt mit der Servicestelle auf.
	2.Steuerung defekt oder Kabelverbindungen lose oder nicht verbunden.	1, Entnehmen Sie den Sicherheits-Clip mehrmals für einige Sekunden und legen Sie diesen wieder auf.	
	3.Verbindung von Motor und Steuerung nicht in Ordnung	Prüfen Sie die Kabelverbindungen von Motor zur Steuerung.	
OFF	1. Sicherheits-Clip liegt nicht richtig auf 2. Not-Aus-Knopf gedrückt 3. Kabel vom Sicherheitsschalter defekt 4. Sicherheitsschalter defekt	1.Prüfen Sie Funktion des Sicherheits- Clips 2. Prüfen Sie die Funktion des Not- Aus-Knopfes.	Legen sie den Sicherheits- Clip an entsprechender Stelle am Computer auf. Entriegeln Sie durch Drehen/ Ziehen sie den Not- Aus-Knopf

Fehlermeldungen
Bei Funktionsstörungen kann nebenstehende Auflistung von Fehlermeldungen eine Hilfe für versierte Personen sein.
Grundsätzlich gilt, dass elektrische Reparaturarbeiten nur unter Einhaltung der einschlägigen Sicherheitsvorschriften durchzuführen sind.
Nähere Informationen und Hilfestellung bei Funktionsstörungen gibt unsere Service-Abteilung (Kontaktdaten siehe letzte Seite).

Trainingsanleitung

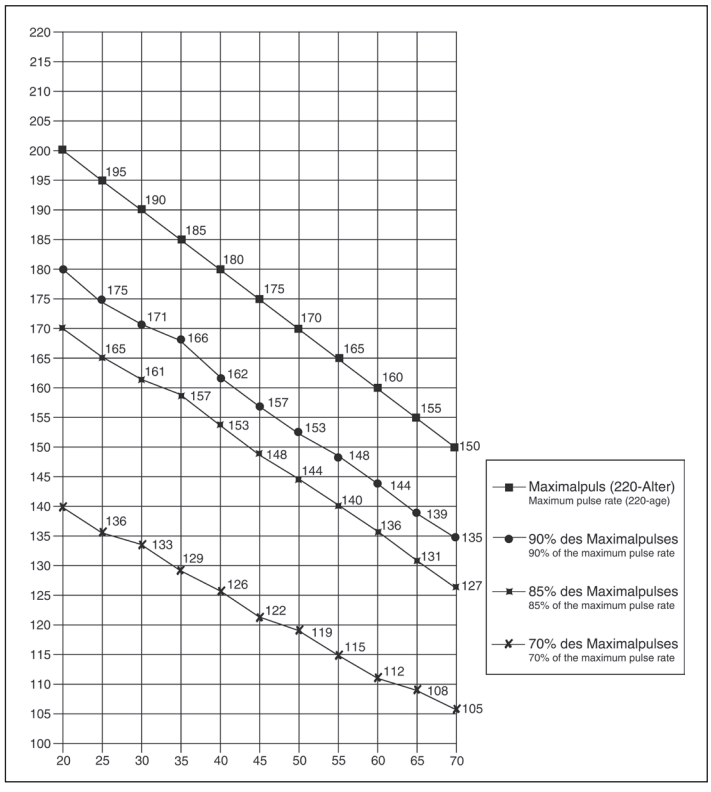
Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

1. Intensität:
Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in dem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel).
Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.
Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:
a. Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
b. Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

2. Häufigkeit:
Die meisten Experten empfehlen die Kombination einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperlicher Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche.
Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern, benötigt er mindestens drei Trainingseinheiten pro Wochen. Ideal bleibt natürlich eine Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

3. Gestaltung des Trainings
Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen:
„Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“.
In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich.
Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet.
Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase“ noch die „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.
Weitere Informationen zum Thema Aufwärmübungen, Dehnungsübungen oder allgemeine Gymnastikübungen finden Sie in unserem Downloadbereich unter www.christopeit-sport.com

4. Motivation
Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.


Maximalpuls (220-Alter)
Maximum pulse rate (220-age)
90% des Maximalpulses
90% of the maximum pulse rate
85% des Maximalpulses
85% of the maximum pulse rate
70% des Maximalpulses
70% of the maximum pulse rate

Berechnungsformeln:			
	Maximalpuls	=	220 - Alter
	90% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,9
	85% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,85
	70% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,7

GB

Contents

1. Summary of Parts	Page	3 - 5
2. Important Recommendations and Safety Information	Page	18
3. Technical data	Page	19 - 20
4. Assembly Instructions With Exploded Diagrams	Page	21 - 24
6. Console Key pad functions	Page	25 - 29
7. Training Instructions	Page	30

Dear customer,

We congratulate you on your purchase of this home training sports unit and hope that we will have a great deal of pleasure with it. Please take heed of the enclosed notes and instructions and follow them closely concerning assembly and use.
Please do not hesitate to contact us at any time if you should have any questions.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert

Important Recommendations and Safety Instructions

Our products are all TÜV-GS tested and therefore represent the highest current safety standards. However, this fact does not make it unnecessary to observe the following principles strictly.

1. Assembly the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine contained in the parts list. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the parts list in the installation and operating instructions. In case of repair please ask your dealer for advice.

2. Check the firm seating off all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals (every 1-2 months) to ensure that the trainer is in a safe condition. Replace defective components immediately and/or keep the equipment put of the use until repair.

3. Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.

4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.

5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.

6. Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.

7. WARNING! Your health can be impaired by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals. Observe that this machine is not suitable for therapeutic purposes.

8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. WARNING: Replace the worm parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.

9. When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured. Please remove the Tools you need to adjust after adjusting a new position.

10. Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time. The exercise time should not overtake 90 min./daily.

11. Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.

12. WARNING! If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.

13. Never forget that sports machines are not toys. They must therefore only be used according to their purpose and by suitably informed and instructed persons.

14. People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.

15. Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.

16. At the end of its life span this product is not allowed to dispose over the normal household waste, but it must be given to an assembly point for the recycling of electric and electronic components. You may find the symbol on the product, on the instructions or on the packing.
The materials are reusable in accordance with their marking. With the re-use, the material utilization or the protection of our environment. Please ask the local administration for the responsible disposal place.

17. To protect the environment, do not dispose of the packaging materials, used batteries or parts of the machine as household waste. Put these in the appropriate collection bins or bring them to a suitable collection point.

18. This machine is a speed-dependant machine, i.e. the power increases with increasing speed, and the reverse.

19. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 120 kg. Evaluate your body weight before you starting the exercise.

20. If the connecting cable of this item is damaged, this must be replaced by the manufacturer or the customer service or with an electrically certified person.

21. This machine has been tested and certified in compliance with EN 957-1:2005, EN 957-6:2001, EN 55014-1:2006;EN 55014-2/A1:2001;EN 61000-3-2:2006; EN 61000-3-3/A2:2005 + EMC Directive 2004/108/EC.

Part-List + Spare-Part List
LB 2 Order No. 1142

Technical data: Issue: 01. 04. 2011

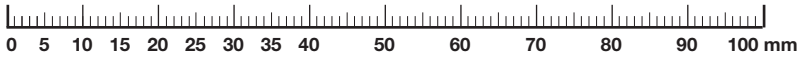
- 1,25 HP Motor
- Speed from 0,8 km/h - 16 km/h (adjustable in 0,1 km/h steps)
- 9 installed programs
- 1 manually adjustable program
- Hand pulse measurement
- automatical incline
- Vibration absorbing running surface
- Safety pin for emergency stop
- Foldable for save space
- Big LCD Display showing: time, distance, approx calories and 400 m lap, display window for pulse frequency, display window for speed
- Audio plug for mp3-player
- Load max. 120 kg (Body weight)
- Walking surface approx L 117 x W 40 cm
- electric Data : 230V-240V~50Hz /925Watt
- items weight: 64Kg

Space requirement approx L 160 x W 72 x H 140 cm
Space requirement foldable approx ca. L 80 x W 72 x H 148 cm

Please check after opening the packing that all the parts shown in the following assembly steps are there. Once you are sure that this is the case, you can start assembly.
Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future:

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0) 20 51 / 60 67-44
e-mail: info@christopeit-sport.com
www. christopeit-sport.com

This treadmill is created only for private Home sports activity and not allowed to us in a commercial or professional area.
Home Sport use class H/C



English

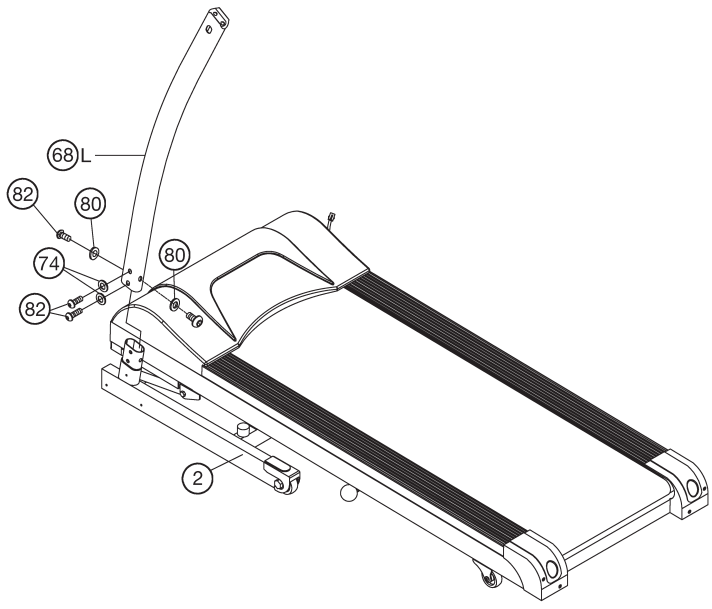
Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Main frame		1	2	33-1142-01-SI
2	Bottom frame		1	1	33-1142-02-SI
3	Incline wheel		2	1	36-9138-22-BT
4	Extension tube		1	1+2	33-1142-10-SI
5	Cover		1	1	36-1142-01-BT
6	Bottom cover		1	1	36-1142-10-BT
7	Board		1	1	36-1142-11-BT
8	Running belt		1	13+14	36-1142-02-BT
9	Side rail		2	7	36-1142-12-BT
10L	End cap left		1	1	36-1142-13-BT
10R	End cap right		1	1	36-1142-14-BT
11	DC Motor		1	1	36-1142-15-BT
12	Nut	M8	6	41+43+64	39-9918-CR
13	Front roller		1	1	33-1142-07-SI
14	Rear roller		1	1	33-1142-08-SI
15	Belt		1	11+13	36-1142-16-BT
16	End cap		2	1	36-1142-17-BT
17	Quick release		1	4	36-9136-04-BT
18	End cap		2	2	36-1142-18-BT
19	Transportation wheel		2	2	36-9138-23-BT
20	Rubber pad		2	2	36-1142-11-BT
21	Edge for running belt		2	7	36-9138-28-BT
22	Plastic washer		8	55	36-9718-33-BT
23	Cushion		6	2	36-9138-26-BT
24	Cushion		10	7	36-9138-27-BT
25	Bolt	M8x45	1	4	39-9914-SW
26	Spring washer	for M6	4	48	39-9868
27	Power wire		1	1	36-9138-19-BT
28	Power switch		1	1	36-9138-30-BT
29	Fuse		1	1	36-1142-19-BT
30	Speed sensor		1	35	36-1142-20-BT
31	Transformer		1	35	36-1142-21-BT
32	Washer	5//10	6	38	39-10111-SW
33	Cable safe		1	77	36-1142-22-BT
34	Bolt	M10x50	1	59	39-10400
35	Control board		1	1	36-1142-23-BT
36	Bold	M8x85	2	14	39-9910
37	Plastic washer		4	40	36-9718-33-BT
38	Screw	M4x15	6	23	39-10187
39	Bolt	M8x90	1	11	39-10500
40	Bolt	M10x25	4	11	39-10028
41	Bolt	M8x50	1	4	39-9811
42	Stop switch		1	27	36-9138-07-BT

Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
43	Bolt	M8x40	2	19	39-10125-VC
44	Bolt	M8x35	1	16	39-10133
45	Screw	M6x10	2	5	39-9964
46	Screw	M5x38	10	7	39-10133
47	Screw	M5x15	6	5+21	39-9964
48	Screw	M5x15	20	6+35	39-9964
49	Spring washer	for M10	4	40	39-9995
50	Washer	10//19	14	40+34+55	39-10206-CR
51	Nut	M10	10	40+34+55+65	39-9981
52	Washer	8//16	6	25+41+43+64	39-9962-CR
53	Washer	6//18	2	45	39-9993
54	Washer		2	47	39-10510
55	Bolt	M10x60	4	61	39-9994
56	Screw	M5x15	1	2	39-9964
57	Spring washer	for M 5	1	56	39-10058-SW
58	Ground wire		1	2	36-1142-20-BT
59	Incline motor		1	2+61	36-1142-21-BT
60	Screw	M5x20	2	10	39-10190
61	Elevation bar		1	1+2	33-1142-07-SI
62	Plastic bushing		4	61	36-9138-31-BT
63	End cap	30	1	61	36-1142-24-BT
64	Bolt	M8x45	2	1	39-9914-SW
65	Bolt	M10x65	1	59	39-9982
66	Rubber pad		2	1	36-1142-25-BT
67	Computer holder		1	68+69	33-1142-05-SI
68L	Handlebar support left		1	2	33-1142-03-SI
68R	Handlebar support right		1	2	33-1142-04-SI
69	Hand grip		2	67	33-1142-06-SI
70L	Handlebar support cover left		1	68L	36-1142-26-BT
70R	Handlebar support cover right		1	68R	36-1142-27-BT
71	Screw	M5x20	6	70	39-10190
72	Screw	4,5x25	4	75	39-10504
73	Washer		4	72	39-10111-SW
74	Washer	8//16	4	82	39-9962-CR
75	Computer		1	67	36-1142-03-BT
76	Safety key		1	75	36-1142-28-BT
77	Computer cable		1	35+75	36-1142-29-BT
78R-1	Hand grip cover right 1		1	68R+78R-2	36-1142-06-BT
78R-2	Hand grip cover right 2		1	68R+78R-1	36-1142-07-BT
79L-1	Hand grip cover left 1		1	68L+78L-2	36-1142-08-BT
79L-2	Hand grip cover left 2		1	68L+78L-1	36-1142-09-BT
80	Curved washer	8//22	8	82+83	39-9844-CR
81	Sensor cable for hand pulse		2	75	36-1142
82	Bolt	M8x15	8	68	39-9888
83	Bolt	M8x45	4	67+68+69	39-9914-SW
84	Bolt	4x15	10	79+86	39-10187
85	Audio cable		1	75	36-1142-30-BT
86L	Computer cover left		1	67	36-1142-04-BT
86R	Computer cover right		1	67	36-1142-05-BT
87	Washer	6//14	8	84	39-9993
88	Bottle		1	86	36-1142-31-BT
89	Tool Set		1		36-1142-32-BT
90	Assembly and exercise instruction		1		36-1142-33-BT

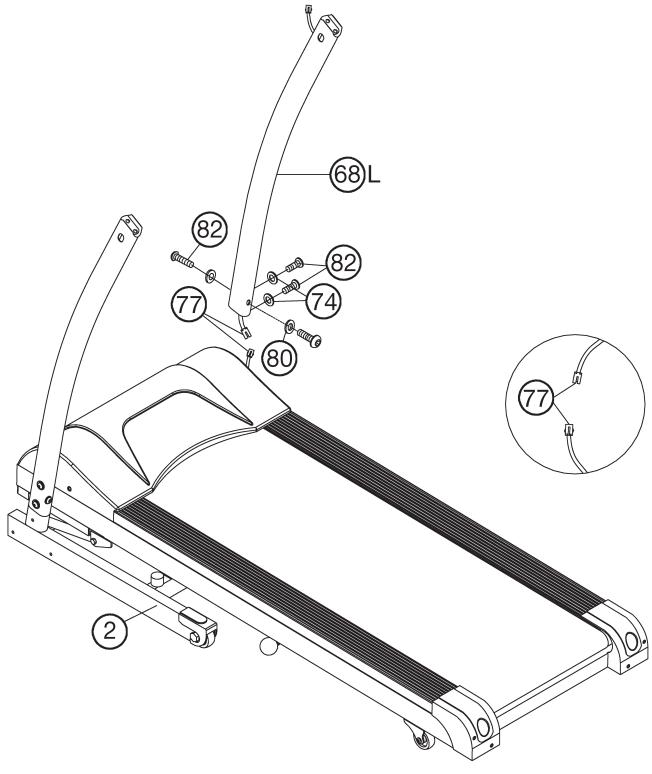
Assembly Instructions

Before beginning assembly, be sure to observe our recommendations and safety instructions. Put the preassembled machine and all other parts out of carton and place the base frame on an even floor.

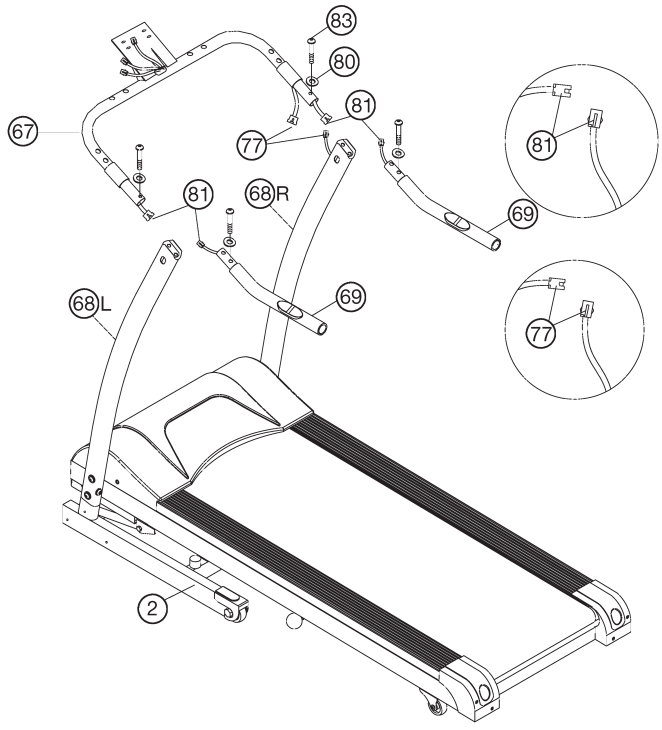
Step 1:
1. Place the left handlebar support (68L) onto the bottom frame (2) on left side that screw holes are aligned and bolt it together by using screws M8x15 (82) and washers 8//16 (74) and curved washers 8//22 (80).



Step 2:
1. Place the right handlebar support (68R) with computer cable (77) to the bottom frame (2) on right side and put the computer plugs (77) together.
2. Put the right handlebar support (68R) onto bottom frame (2) that screw holes are aligned and bolt it together by using screws M8x15 (82) and washers 8//16 (74) and curved washers 8//22 (80).



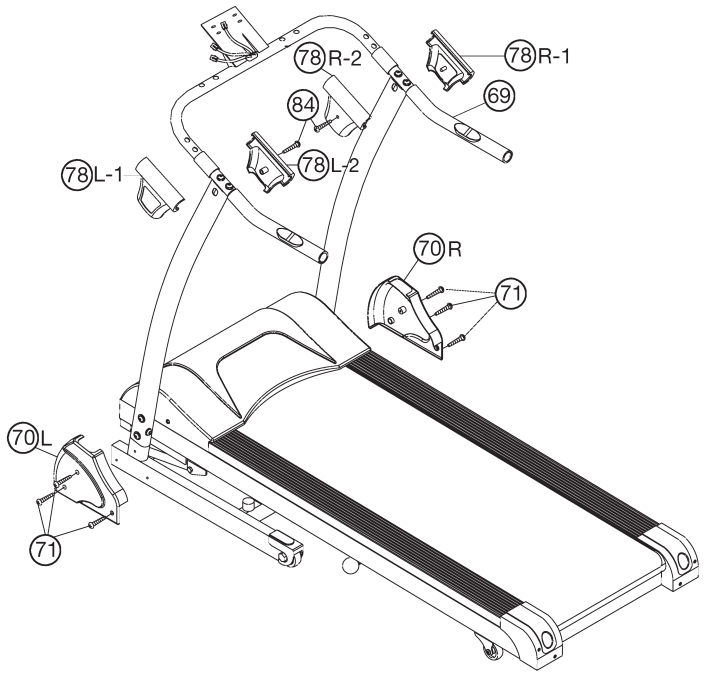
Step 3:
1. Place the hand grips (69) to the ends of computer holder (67). Connect the pulse cables (81) and put the hand grips (69) into the ends of computer holder so that the holes aligned. Take care that the cables won't squeeze.
2. Place the pre-assembled unit onto the ends of handlebar support (68L+68R), so that all holes aligned and screw the computer holder (67) with hand grips (69) onto the handlebar supports (68) by using screws M8x45 (83) and washers (80).
3. Put the computer plugs (77) together.



Step 4:

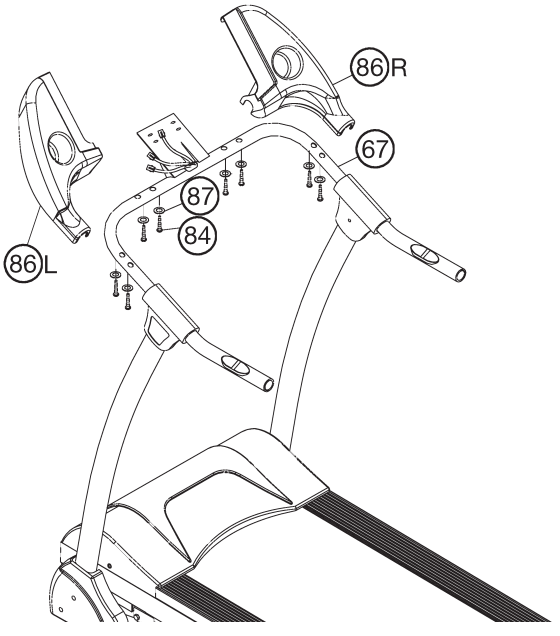
1. Attach handlebar support cover (70L+70R) to the supports (68L+68R) and fix them by using screws M5x20 (71).

2. Attach hand grip cover left (78L-1+78L-2) and grip cover right (78R-1+78R-2) to the hand grips (69) and fix them by using screw 4x15 (84).



Step 5:

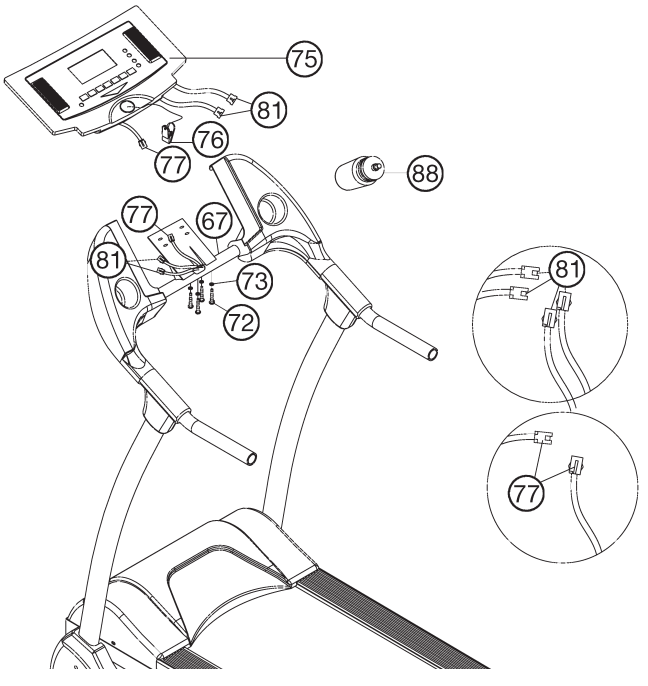
1. Attach the computer cover left and right (86L+86R) onto the computer holder (67) and fix them by using screw 4x15 (84) and washers 6//14 (87).



Step 6:

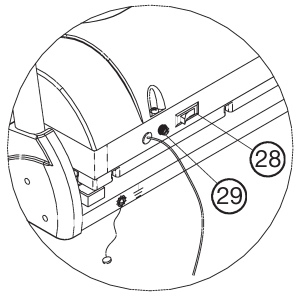
1. Put the computer (75) onto the computer holder (67) and connect the computer cable (77) and pulse cable (81) with computer (77).

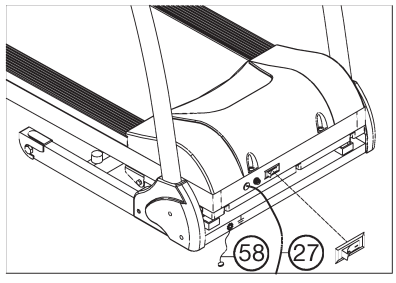
2. Tighten the computer (75) at computer holder (67) with screws (72) and washers (73). Take care that the cables won't squeeze.



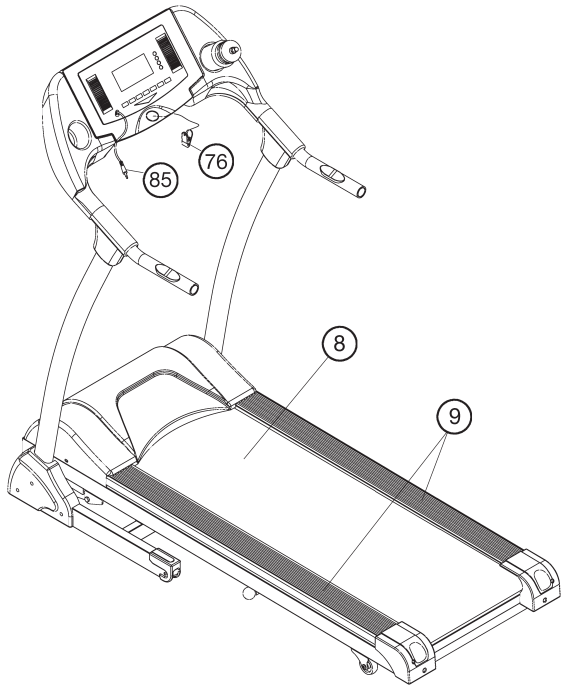
Step 7:
Checks and How to start

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections.
2. When everything is in order, connect the power supply cable (27) with wall power (230~Volts/50Hz) and switch on the main switch (28) below the front frame.
3. Put the safety key (76) onto the computer (75) and the computer will show normal manual mode. Put the safety clip (75) at you exercising cloth and stand on the side rails (9). Press Start-Button and after a Count Down of 3 sec. the treadmill will start moving. Start walking onto the walk surface (8) when speed is slowly and follow the speed. Familiarize yourself with the machine at a low speed settings.
4. If you like to use an external MP3 player for example, connect with cable (85) and Computer (75)
5. The grounding wire (58) in front of the bottom frame (2) you can use to protect static voltage. Put this cable on the floor or connect with grounding if a static voltage is developing.





Note:
Please keep the tool set and the instructions in a safe place as these may be required for repairs or spare parts orders becoming necessary later.

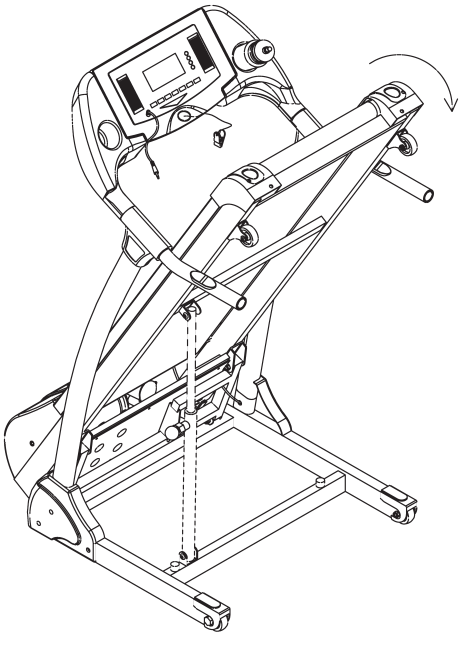


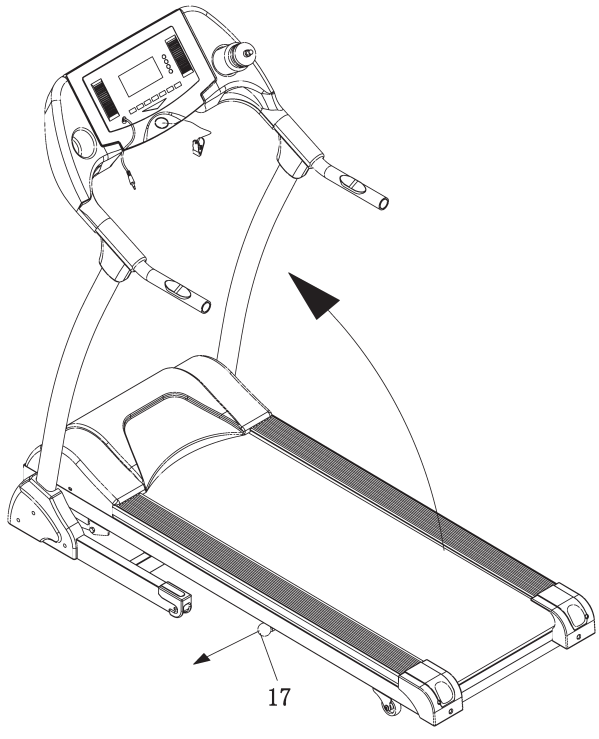
How to move/store your treadmill:

1. Pull the locking knop (17) and place your hand on the end cap of the system frame then folding the system frame up and lock it with locking knob.

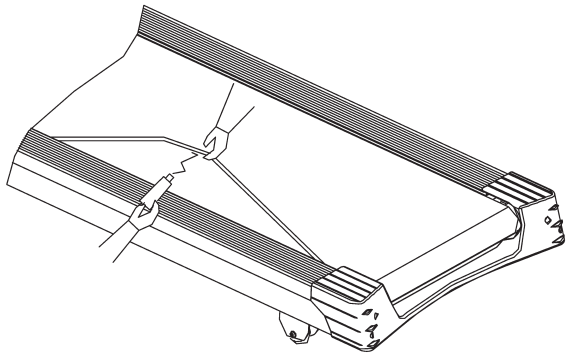
2. Place your hands on top of the handrails, than lean the machine toward your body sideways, this way you can move it easily.

3. Pull out the locking knob (17) and fold down slowly the main frame (1) to the floor and ensure that the locking knob (54) secures this position.

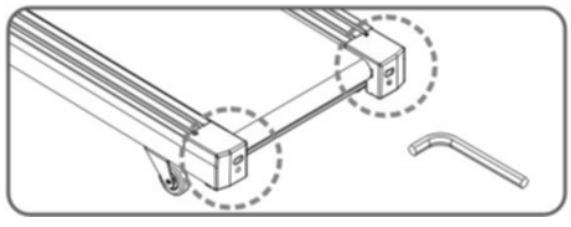




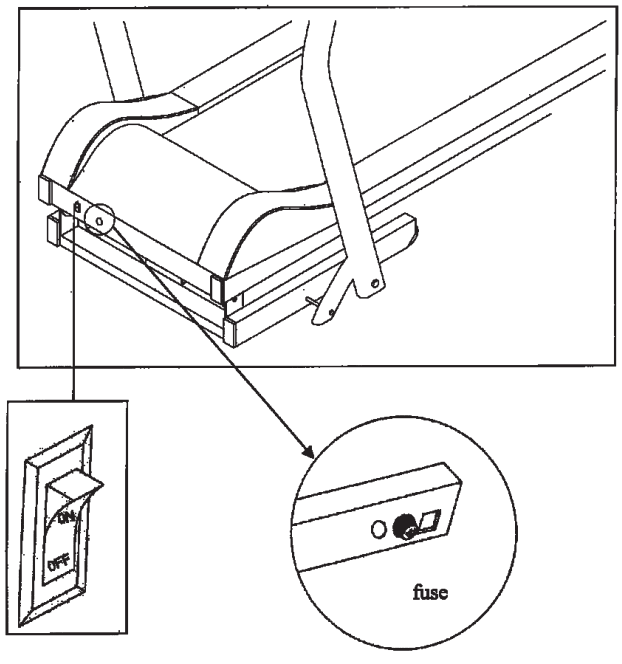
Maintenance and adjusting



1. **Lubrication for the running belt:**
   In order to keep the machine in the best condition, please add some Silicone oil between the running belt and the running board after 50 hours or 1 to 2 month of use. But the running belt may slip, if you lubricate too much. To lubricate the belt please pull the walking belt up and injection the silicone oil into the gap between belt and walking deck.



2. **Adjusting running belt:**
   You need to adjust the walking belt to the normal position, per the following steps if it is off.
   1. Set speed at 3-5km.
   2. Using the Allen key to adjust the belt tension bolt on the end cap of the system frame.
   3. If you want to move the belt towards left, turn the right tension bolt clockwise.
   4. If you want to move the belt towards right, turn the left tension bolt clockwise.
   5. If you have already done according to the steps above and it is still not at the good range, then the running belt should be damaged already, please contact your local dealer for replacement.



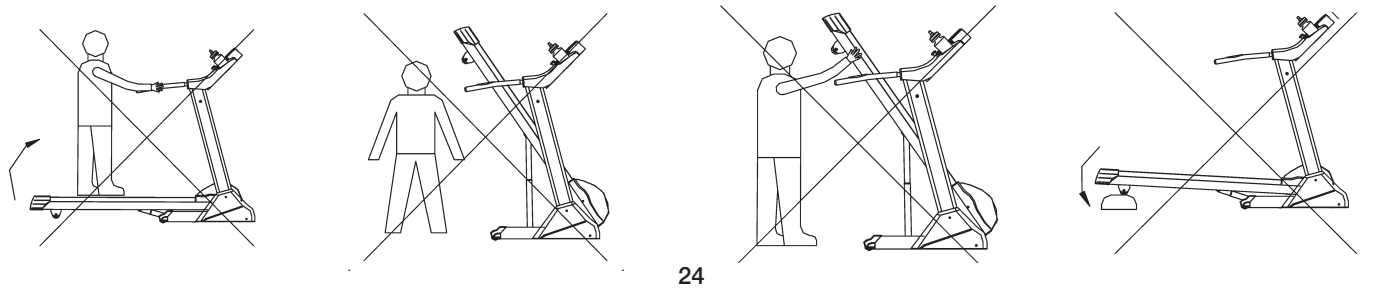
3. **No light on the Display:**
   1. Check if the power plug is properly connected.
   2. Check if the safety key on the computer is in place.
   3. Check if the wire in the right post is properly connected.
   4. Check the fuse and put in again if necessary.

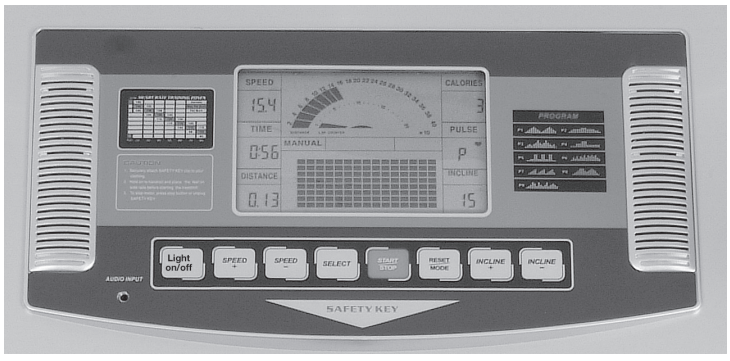
Remind ! Before you inspect any wire or electrician part, please ensure that the Power supply has been turned off.

4. **Running belt slips:**
   1. Make sure the walking belt is not too loose.
   2. Make sure the motor belt is not too loose.

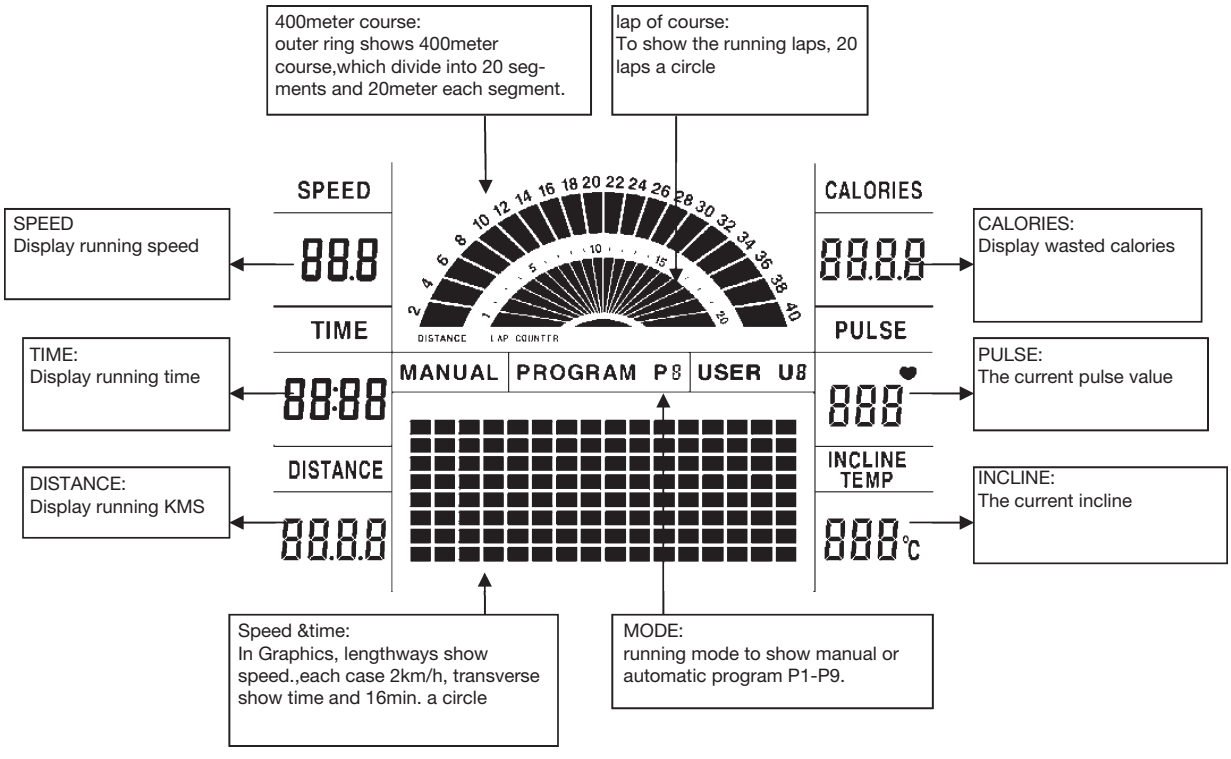
5. **Abnormal noise from the machine**
   1. Check if any screw of machine is loose.
   2. Check if the motor belt is off.
   3. Check if the running belt is off.

Note:
Please contact your local dealer if you have checked all the above listed things but the problem is still there.

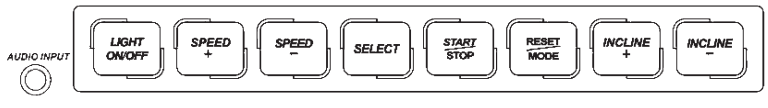




I. WINDOWS



II. BUTTONS:



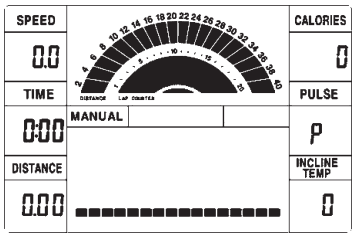
AUDIO INPUT	Audio input: This is the audio input port of MP3, When the port links with MP3, the user can listen music when running.
SPEED + SPEED −	SPEED + /-: Increase and decrease the speed, under the mode of manual, the user can set the speedby these two buttons.
START STOP	START/STOP: When the treadmill is electrified,press this button to start or stop the motor.
SELECT	SELECT: To set countdown mode of time, distance and calories
RESET MODE	RESET/MODE: Under the manual mode, press this button to choose auto-program P1~P9.Under the countdown mode, press this button to set zero.
INCLINE + INCLINE −	INCLINE+/-: Increase and decrease the incline. These two buttons can set the incline as user's need.
LIGHT ON/OFF	LIGHT ON/OFF In order to turn on or turn off the backlight.

NOTE:

A. 1.When the treadmill is running ,the buttons of SELECT and RESET/MODE will not work.
B. 2.Hold button of SPEED+ or SPEED- or INCLINE+ or INCLINE- for 2seconds, the relevant value can be set rapidly.
C. 3.If tear the safety key or press fast-stop switch,the window will display OFF and flash.

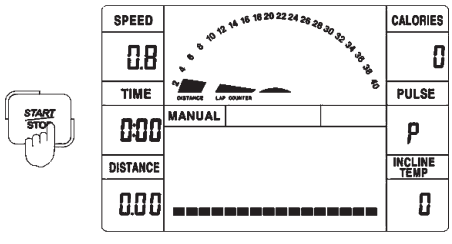
III. OPERATION INSTRUCTION

1. Manual program operation:



OPERATION:

A. Turn on the power of treadmill
B. Stand on the treadmill and hold the handles by both hands.
C. Make sure the safety key is in its place.
D. Press START/STOP button to star treadmill.
E. Press SPEED+ or SPEED – to set speed.



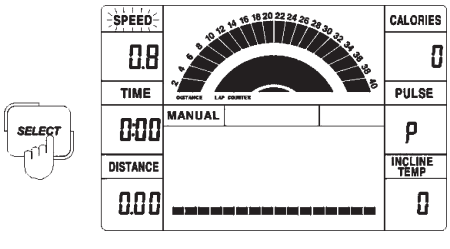
STOP:

A. Decrease the speed to low
B. Pull out the safety key.
C. Turn off the power of treadmill.

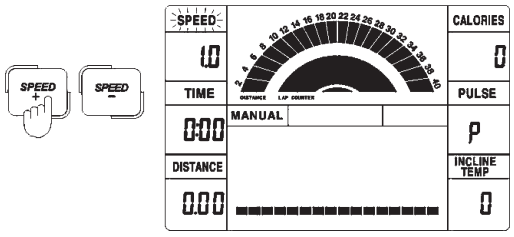
Set countdown functions of time distance and calories

Set start speed:

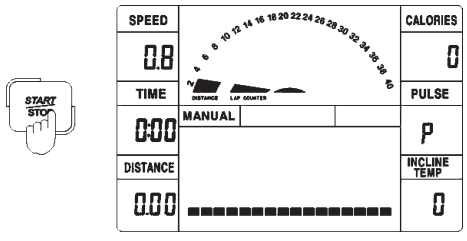
A. Press SELECT until SPEED flash in window



B. Press SPEED+ or SPEED- to set speed from 0.8km/h to 16.0km/h.

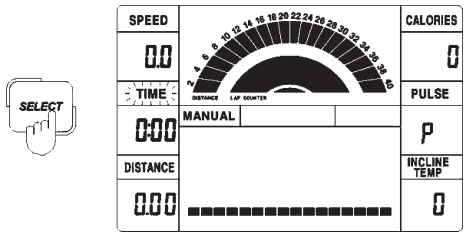


C. Press START/STOP to run with the set speed.

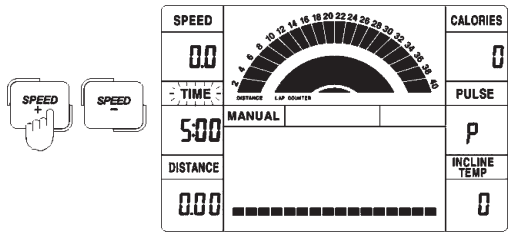


COUNTDOWN FUNCTIONS:

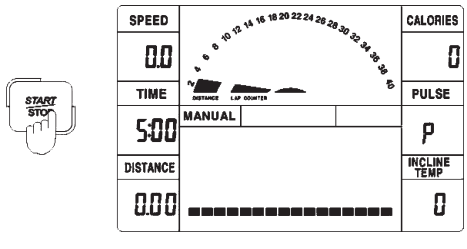
A. Press SELECT until TIME flash in window.



B. Press SPEED+ or SPEED- to set time from 5:00 to 99:00.

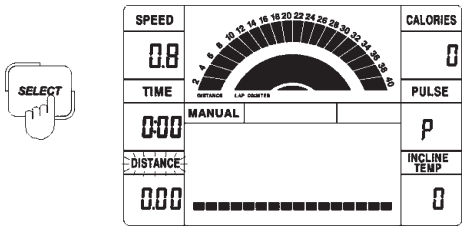


C. Press START/STOP to start countdown.

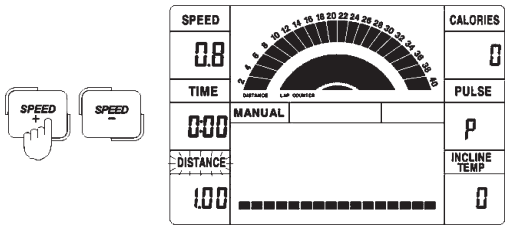


COUNTDOWN FUNCTION OF DISTANCE:

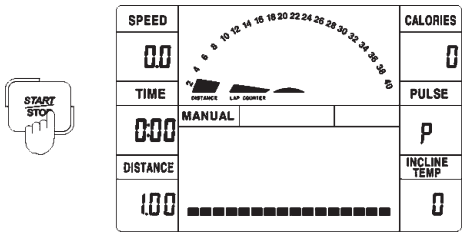
A. Press SELECT until DISTANCE flash in window.



B. PressSPEED+ or SPEED- to set distance from0.80km to 99.00k.

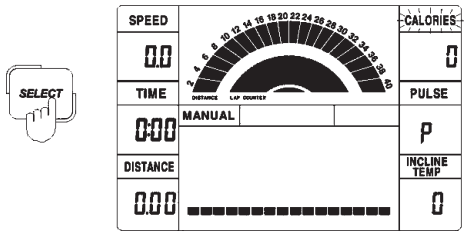


C. Press START/STOP to start.

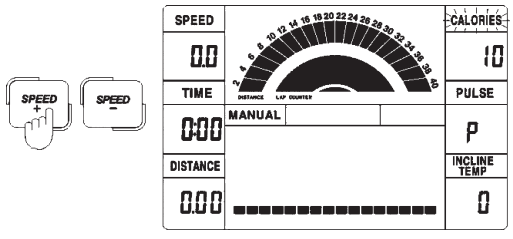


COUNTDOWN FUNCTION OF CALORIES:

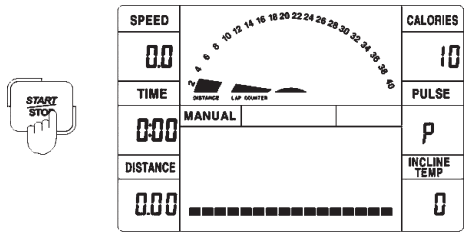
A. Press SELECT until CALORIES flash in window.



B. PressSPEED+ or SPEED- to set caloriesfrom10 to 990.



C. Press START/STOP to start.



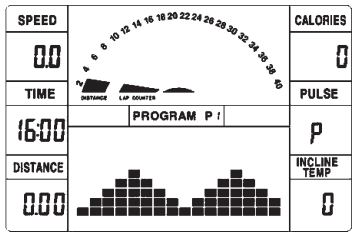
Range of countdown setting:

	START VALUE (manual program)	Setting Range (countdown mode)	Display Range (manual program)
TIME (Min/Sec.)	0:00	5:00~99:00	0:00~99:59
SPEED (Km/H)	0.0	0.8-16.0	0.8~16.0
DISTANCE (Km)	0.00	1.00~99.00	0.00~99.99KM
PULSE (Bpm)	P	N/A	40~199
CALORIES (KCAL.)	0.00	10-990	0.00~999KCAL

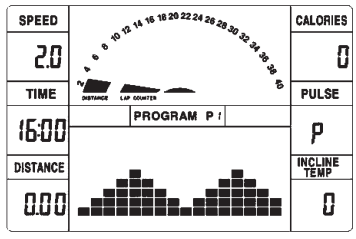
2. AUTOMATIC PROGRAM FUNCTIONS:
The treadmill has 9 setted automatic programs:

OPERATION:

A. Make sure the safety key in its place.
B. Press RESET/MODE to choose auto-program P1-P9.



C. Press START/STOP, the treadmill will start after 3 seconds.



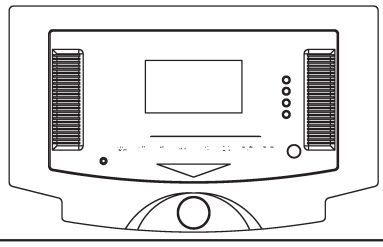
D. Each auto-program divide into 16 segments.(each program work 16 minutes:1 minutes for 1 segment

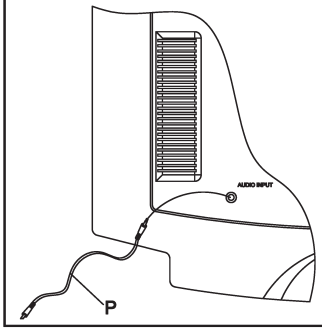
---

Speed list of automatic program

	P1 speed	P2 speed	P3 speed	P4 speed	P5 speed	P6 speed	P7 speed	P8 speed	P9 speed
S1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
S2	4	4	4	2	2	6	4	4	4
S3	6	6	6	2	4	4	6	6	6
S4	8	6	4	6	4	8	8	8	10
S5	10	6	6	6	12	4	10	12	8
S6	8	6	8	6	12	8	2	12	4
S7	6	8	12	10	4	6	4	12	10
S8	4	8	8	10	4	10	6	8	6
S9	2	8	6	10	12	6	8	6	4
S10	4	6	8	4	12	10	10	8	6
S11	6	6	12	4	4	8	2	10	10
S12	8	6	8	4	4	10	4	12	4
S13	10	6	6	4	12	8	6	10	6
S14	8	4	4	4	12	10	8	8	8
S15	6	4	6	4	2	6	10	4	6
S16	4	2	4	4	2	4	4	2	4

IV. PLAY MUSIC





If you want to listen music when running, pls use the audio line (#P) to contact the audio input port with MP3

Pls deal the problems as follows if the window display error code

ERROR CODE	REASON	Method to solve	remark
E2	1.speed sensor error	Check the sensor	contact service center
	2.speed is too low.	The controller is not match.	
	3.the controller cannot receive speed signal	Check the line and the port between sensor and controller	
E3	1.Relay shatter	Check the relay to see if there is anysound of beating	contact service center
	2.controller board error(such as element short or loose, solder not well)	1, Pull out the safety key several seconds and put into its place.If error is still exist pls contact with service center	
	3.controller is not linked with motor	Link the controller with motor	
OFF	1. safety key is not in right place 2. safety key switch is broken 3. the line of safety key is broken 4. turn on the fast-stop switch	1.put the safety key into its place and check the switch and line of safety key 2.turn off the fast-stop switch	Put the safety key in right palce. Check if the fast-stop swtich turns off.

English

Training instructions

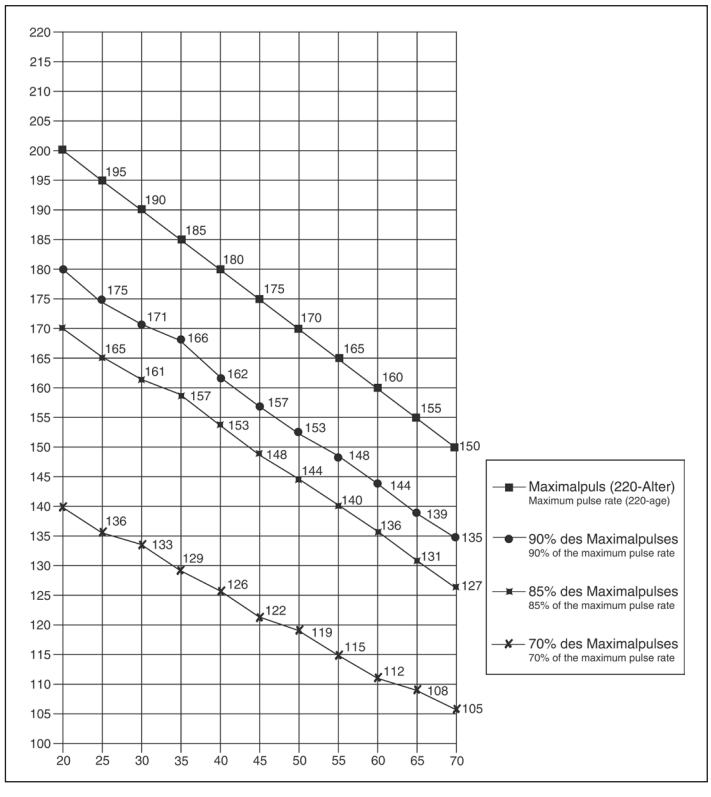
You must consider the following factors in determining the amount of training effort required in order to attain tangible physical and health benefits:

1. Intensity:
The level of physical exertion in training must exceed the level of normal exertion without reaching the point of breathlessness and / or exhaustion. A suitable guideline for effective training can be taken from the pulse rate. During training this should rise to the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate (see the table and formular for determination and calculation of this).
During the first weeks, the pulse rate should remain at the lower end of this region, at around 70% of the maximum pulse rate. In the course of the following weeks and months, the pulse rate should be slowly raised to the upper limit of 85% of the maximum pulse rate. The better the physical condition of the person doing the exercise, the more the level of training should be encreased to remain in the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate. This should be done by lengthening the time for the training and / or encreasing the level of difficulty.
If the pulse rate is not shown on the computer display or if for safety reasons you wish to check your pulse rate, which could have been displayed wrongly due to error in use, etc., you can do the following:
a. Pulse rate measurement in the conventional way (feeling the pulse at the wrist, for example, and counting the number of beats in one minute).
b. Pulse rate measurement with a suitable specialised device (available from dealers specialising in health-related equipment).

2.Frequency
Most experts recommend a combination of health-conscious nutrition, which must be determined on the basis of your training goal, and physical training three times a week. A normal adult must train twice a week to maintain his current level of condition. At least three training sessions a week are required to improve one's condition and reduce one's weight. Of course the ideal frequency of training is five sessions a week.

3. Planning the training
Each training session should consist of three phases: the warm-up phase, the training phase, and the cool-down phase. The body temperature and oxygen intake should be raised slowly in the warm-up phase. This can be done with gymnastic exercises lasting five to ten minutes.
Then the actual training (training phase) should begin. The training exertion should be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate.
In order to support the circulation after the training phase and to prevent aching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should be consist of stretching exercises and / or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.
You find further information on the subject warm-up exercises, stretch exercises or general gymnastics exercises in our download area under www.christopeit-sport.com

4. Motivation
The key to a successful program is regular training. You should set a fixed time and place for each day of training and prepare yourself mentally for the training. Only train when you are in the mood for it and always have your goal in view. With continuous training you will be able to see how you are progressing day by day and are approaching your personal training goal bit by bit.


Maximalpuls (220-Alter)
Maximum pulse rate (220-age)
90% des Maximalpulses
90% of the maximum pulse rate
85% des Maximalpulses
85% of the maximum pulse rate
70% des Maximalpulses
70% of the maximum pulse rate

Calculation formula:	Maximum pulse rate	=	220 - age (220 minus your age)
	90% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.9
	85% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.85
	70% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.7

F

Sommaire

1.	Aperçu des pièces	Page 3 - 5
2.	Recommandations importantes et règles de sécurité	Page 30
3.	Nomenclature	Page 31 - 32
4.	Notice de montage avec écorchés	Page 33 - 36
5.	Manuel d'utilisation du calculateur électronique	Page 37 - 41
6.	Recommandations pour l'entraînement	Page 41

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons pour l'achat de ce cycle d'entraînement intérieur et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec.
Veuillez respecter et suivre les indications et les instructions de montage et d'emploi.
Si vous avez des questions, vous pouvez bien sûr vous adresser à nous.

Très cordiales salutations

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert

Recommandations importantes et consignes de sécurité

Nos produits sont systématiquement soumis au contrôle TÜV-GS et sont ainsi conformes aux normes de sécurité actuelles les plus élevées. Cependant, cela ne dégage pas de l'obligation de suivre strictement les indications suivantes.

1. Monter l'appareil en suivant exactement les instructions de montage et n'utiliser que les pièces spécifiques à l'appareil, mentionnées dans la liste des pièces et ci-jointes pour le montage de l'appareil. Avant le montage en lui-même, contrôler l'intégralité de la livraison à l'aide du bon de livraison et l'intégralité des emballages en carton à l'aide de la liste des pièces dans les instructions de montage et d'utilisation. En cas de réparation, demandez conseil à votre vendeur.

2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers (tous les 1 à 2 mois), contrôler si tous les écrous, vis et autres raccords sont bien serrés, afin d'assurer un état de service sûr de l'appareil d'entraînement. Veillez à remplacer ou à enlever immédiatement les pièces défectueuses. Interdire l'accès à l'appareil, le cas échéant.

3. Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les pièces réglables de l'appareil, prévues à cet effet, si présentes. Il faut exclure tout contact avec l'humidité et l'eau.

4. Dans la mesure où le lieu de montage doit être protégé contre des points de pression, des saletés ou autres, prévoir un support antidérapant (p. ex. tapis en caoutchouc, plaque en bois etc.) sous l'appareil.

5. Avant de commencer l'entraînement, enlever tous les objets dans un rayon de 2 mètres autour de l'appareil.

6. Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de détergents agressifs, et pour le montage ainsi que d'éventuelles réparations, n'utiliser que les outils fournis ou des outils appropriés. Les traces de sueur sur l'appareil doivent être enlevées tout de suite après l'entraînement.

7. Un entraînement inadapté ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (pouls, watts, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et donner des renseignements exacts sur les conditions de l'entraînement, les objectifs et l'alimentation. Il ne faut pas s'entraîner après un repas lourd. Il faut tenir compte du fait que cet appareil n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.

8. Ne s'entraîner avec l'appareil que lorsque celui-ci est en parfait état de fonctionnement. Pour les réparations éventuelles, n'utiliser que des pièces de rechange originales.

9. Pour le réglage des pièces, faire attention à régler la bonne position ou la position de réglage maximale marquée, et à bloquer correctement la nouvelle position réglée.

10. Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement.

11. Il faut porter des vêtements et des chaussures adaptés à un entraînement fitness avec l'appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce que de par leur forme (p. ex. longueur), ils ne puissent pas rester accrocher pendant l'entraînement. Les chaussures d'entraînement doivent être choisies en fonction de l'appareil, doivent systématiquement bien tenir le pied et posséder une semelle antidérapante.

12. Si des sensations de vertige, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou d'autres symptômes anormaux se font sentir, arrêter l'entraînement et consulter un médecin adapté.

13. Il faut savoir que les appareils de sport ne sont pas des jouets. C'est pourquoi, ils ne doivent être utilisés que de manière conforme à l'emploi prévu et uniquement par des personnes informées et initiées en conséquence.

14. Les personnes, telles que les enfants, les invalides ou les handicapés, ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut fournir son aide ou donner des instructions. Il faut exclure l'utilisation de l'appareil par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées.

15. Il faut faire attention à ce que la personne qui s'entraîne, ainsi que d'autres personnes, ne se trouvent jamais dans la zone des pièces encore en mouvement.

16. Ce produit ne peut pas être enlevé les déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, main doit être livre à un point collectif pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit du mode d'emploi ou de l'emballage fait rem arguer sur cela.

17. Les matériaux d'emballage, les piles vides et les pièces de l'appareil doivent être évacués en respectant l'environnement, pas avec les ordures ménagères, mais dans les containers de collecte prévus à cet effet, ou remis aux services de collecte adaptés.

18. Cet appareil est un appareil dépendant de la vitesse, c.-à-d. la performance augmente avec la croissance de la vitesse et inversement.

19. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 120 kg. Avant de commencer l'entraînement, assurez-vous de ne pas dépasser le poids total admissible.

20. Si la direction de correspondance de cet appareil est endommagée, celui-ci doit être remplacé par le fabricant ou le service de client ou par une personne électriquement qualifiée.

21. Cet appareil a été contrôlé et certifi é suivant les normes EN 957-1:2005, EN 957-6:2001, EN 55014-1:2006;EN 55014-2/A1:2001;EN 61000-3-2:2006; EN 61000-3-3/A2:2005 + EMC Directive 2004/108/EC.

Liste des pièces de rechange - LB 2

Technical data: Issue: 01. 04. 2011

- Moteur 1,25 CV
- Vitesse réglable entre 0,8 km/h et 16 km/h (0,1km/h –Etappe)
- 9 programmes d'entraînement avec programmation de la vitesse
- 1 programme manuel
- automatique réglage de niveaux de difficulté à deux Etappe
- Capteurs des pulsations cardiaques sur les poignées
- Tapis roulant absorbeur de vibrations
- Bande d'arrêt d'urgence
- Repliable pour un gain de place
- Grand écran avec affichage simultané de la distance, du nombre approximatif de calories brûlées, de la fréquence cardiaque, de la temps et de la vitesse.
- Charge max. 120 kg
- données électriques : 230V-240V~50Hz /925Watt
- Poids d'appareils: 64Kg

Dimension approximative du tapis roulant: L 117 x l 40 cm
Dimensions approximatives: L 160 x l 72 x H 140 cm
Dimensions approximatives en position repliée: L 80 x l 72 x H 148 cm
Liste des pièces- Liste des pièces de rechange

Après avoir ouvert l'emballage, veuillez contrôler s'il y a toutes les pièces conformément à la etapes de montage. Si c'est le cas, vous pouvez commencer l'assemblage.
Si une pièce n'est pas correcte, s'il manque une pièce ou si vous avez besoin d'une pièce de rechange à l'avenir, veuillez vous adresser à :

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0) 20 51 / 60 67-44
e-mail: info@christopeit-sport.com
www. christopeit-sport.com

Ce ruban de cours à seulement pour le domaine de sport de maison privé de manière souvenue et non pour l'utilisation industrielle ou commerciale convenable. Utilisation de sport de maison la classe H/C

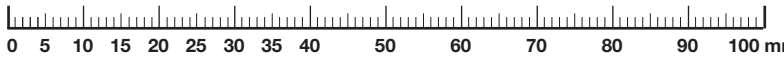


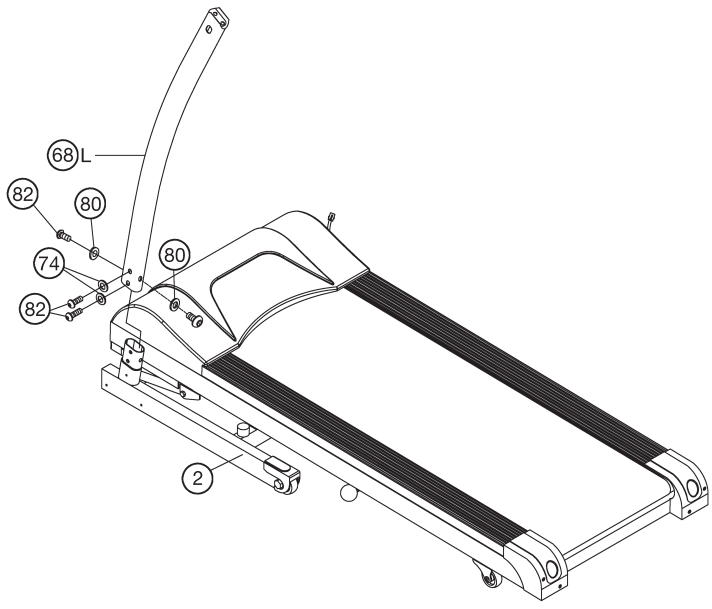
Schéma n°	Désignation en mm	Dimensions Unités	Quantité schéma n°	Monté sur	Numéro ET
1	Cadre principal		1	2	33-1142-01-SI
2	Cadre de base		1	1	33-1142-02-SI
3	Roulette		2	1	36-9138-22-BT
4	Entretoise de sécurité		1	1+2	33-1142-10-SI
5	Carénage		1	1	36-1142-01-BT
6	Carénage inférieur		1	1	36-1142-10-BT
7	Bloc d'alimentation		1	1	36-1142-11-BT
8	Surface de course		1	13+14	36-1142-02-BT
9	Carénage latéral		2	7	36-1142-12-BT
10L	Capuchon d'extrémité gauche		1	1	36-1142-13-BT
10R	Capuchon d'extrémité droite		1	1	36-1142-14-BT
11	Moteur		1	1	36-1142-15-BT
12	Ecrou	M8	6	41+43+64	39-9918-CR
13	Roulette avant		1	1	33-1142-07-SI
14	Roulette arrière		1	1	33-1142-08-SI
15	Courroie de transmission		1	11+13	36-1142-16-BT
16	Capuchon barré		2	1	36-1142-17-BT
17	Bouton de sécurité		1	4	36-9136-04-BT
18	Capuchon de Roulette		2	2	36-1142-18-BT
19	Roulette de transport		2	2	36-9138-23-BT
20	Amortisseur caoutchouc		2	2	36-1142-11-BT
21	Piece de surface de course		2	7	36-9138-28-BT
22	Rondelle de cauotchouc		8	55	36-9718-33-BT
23	Pied en caoutchouc		6	2	36-9138-26-BT
24	Amortisseur caoutchouc		10	7	36-9138-27-BT
25	Vis	M8x45	1	4	39-9914-SW
26	Rondelle élastique	for M6	4	48	39-9868
27	Câble d'alimentation		1	1	36-9138-19-BT
28	Interrupteur		1	1	36-9138-30-BT
29	Fusible		1	1	36-1142-19-BT
30	Capteur		1	35	36-1142-20-BT
31	Transformateur		1	35	36-1142-21-BT
32	Rondelle	5//10	6	38	39-10111-SW
33	Sécurité pour câble		1	77	36-1142-22-BT
34	Vis	M10x50	1	59	39-10400
35	Régulateur		1	1	36-1142-23-BT
36	Vis	M8x85	2	14	39-9910
37	Roulement de cauotchouc		4	40	36-9718-33-BT
38	Vis	M4x15	6	23	39-10187
39	Vis	M8x90	1	11	39-10500
40	Vis	M10x25	4	11	39-10028
41	Vis	M8x50	1	4	39-9811
42	Touche de sécurité		1	27	36-9138-07-BT

Schéma n°	Désignation en mm	Dimensions Unités	Quantité schéma n°	Monté sur	Numéro ET
43	Vis	M8x40	2	19	39-10125-VC
44	Vis	M8x35	1	16	39-10133
45	Vis	M6x10	2	5	39-9964
46	Vis	M5x38	10	7	39-10133
47	Vis	M5x15	6	5+21	39-9964
48	Vis	M5x15	20	6+35	39-9964
49	Vis	for M10	4	40	39-9995
50	Rondelle	10//19	14	40+34+55	39-10206-CR
51	Ecrou	M10	10	40+34+55+65	39-9981
52	Rondelle	8//16	6	25+41+43+64	39-9962-CR
53	Rondelle	6//18	2	45	39-9993
54	Rondelle		2	47	39-10510
55	Vis	M10x60	4	61	39-9994
56	Vis	M5x15	1	2	39-9964
57	Rondelle elastique bombée	for M 5	1	56	39-10058-SW
58	Câble de mise à la terre		1	2	36-1142-20-BT
59	Moteur de inclinaison		1	2+61	36-1142-21-BT
60	Vis	M5x20	2	10	39-10190
61	Commande du niveau de difficulté		1	1+2	33-1142-07-SI
62	Roullement de cauotchouc		4	61	36-9138-31-BT
63	Capuchon carré	30	1	61	36-1142-24-BT
64	Viss	M8x45	2	1	39-9914-SW
65	Vis	M10x65	1	59	39-9982
66	Amortisseur caoutchouc		2	1	36-1142-25-BT
67	Fixation d' Ordinateur		1	68+69	33-1142-05-SI
68L	Tube d'appui gauche		1	2	33-1142-03-SI
68R	Tube d'appui droit		1	2	33-1142-04-SI
69	Poignée		2	67	33-1142-06-SI
70L	Revetment de tube d'appui gauche		1	68L	36-1142-26-BT
70R	Revetement de tube d'appui droite		1	68R	36-1142-27-BT
71	Vis	M5x20	6	70	39-10190
72	Vis	4,5x25	4	75	39-10504
73	Rondelle		4	72	39-10111-SW
74	Rondelle	8//16	4	82	39-9962-CR
75	Ordinateur		1	67	36-1142-03-BT
76	Clip de sécurité		1	75	36-1142-28-BT
77	Câble d'ordinateur		1	35+75	36-1142-29-BT
78R-1	Revetment de poignée droite 1		1	68R+78R-2	36-1142-06-BT
78R-2	Revetment de poignée droite 2		1	68R+78R-1	36-1142-07-BT
79L-1	Revetment de poignée gauche 1		1	68L+78L-2	36-1142-08-BT
79L-2	Revetment de poignée gauche 2		1	68L+78L-1	36-1142-09-BT
80	Rondelle intercalaire	8//22	8	82+83	39-9844-CR
81	Câble de pulsation		2	75	36-1142
82	Vis	M8x15	8	68	39-9888
83	Vis	M8x45	4	67+68+69	39-9914-SW
84	Vis	4x15	10	79+86	39-10187
85	Câble d'audio		1	75	36-1142-30-BT
86L	Revetement d'ordinateur gauche		1	67	36-1142-04-BT
86R	Revetement d'ordinateur droite		1	67	36-1142-05-BT
87	Rondelle	6//14	8	84	39-9993
88	Bouteille		1	86	36-1142-31-BT
89	Kit d'outillage		1		36-1142-32-BT
90	Notice de montage et dùtilisation		1		36-1142-33-BT

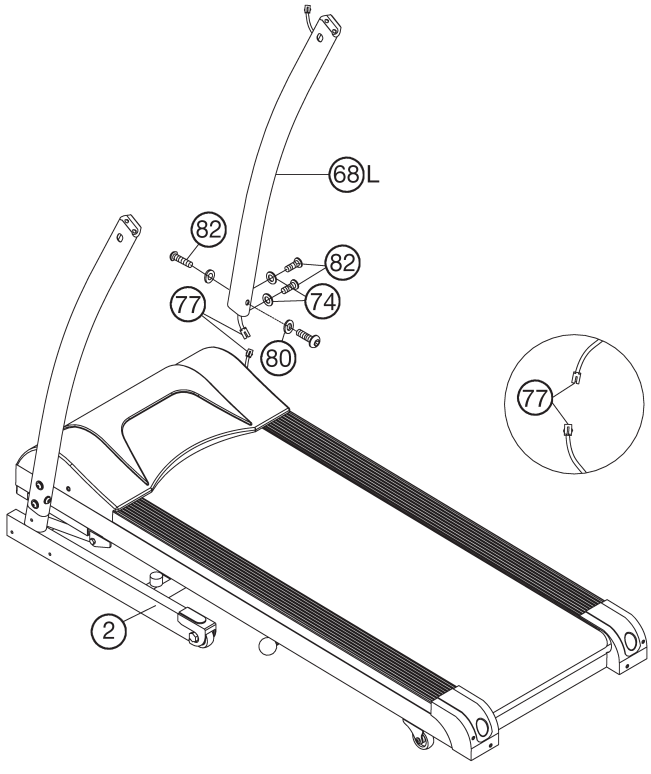
Instructions de montage

Il est strictement conseillé d'observer nos recommandations et consignes de sécurité avant de commencer le montage !
Sortez du carton l'appareil préassemblé et mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité.

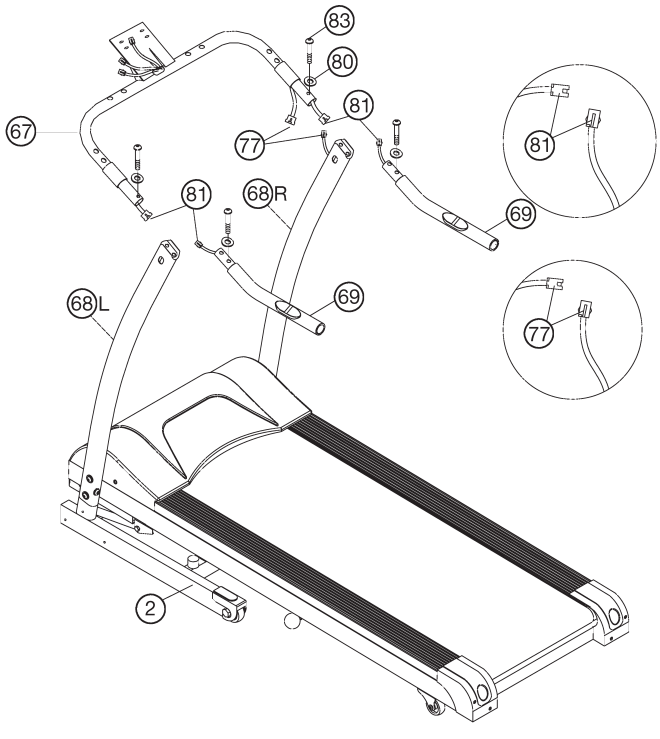
Etape n° 1
1. Placez le tube de d'appui gauche (68L) aux le cadre principal (2) de maniere a ce que les trous filetes soient alignes et fixez-les ensemble en utilisant les vis M8x15 (82) et les rondelles 8//16 (74) et rondelle tourner 8//22 (80).



Étape n° 2:
1. Placez le tube de d'appui droite (68R) avec le cable d'ordinateur (77) sur le cadre principal (2) et assemblez les prises en courant des cables ordinateur (77).
2. Placez le de tube d'appui (68R) aux le cadre principal (2) de maniere a ce que les trous filetes soient alignes et fixez-les ensemble en utilisant les vis M8x15 (82) et les rondelles 8//16 (74) et rondelle tourner 8//22 (80). Evitez ce faisant d'abîmer le cable.



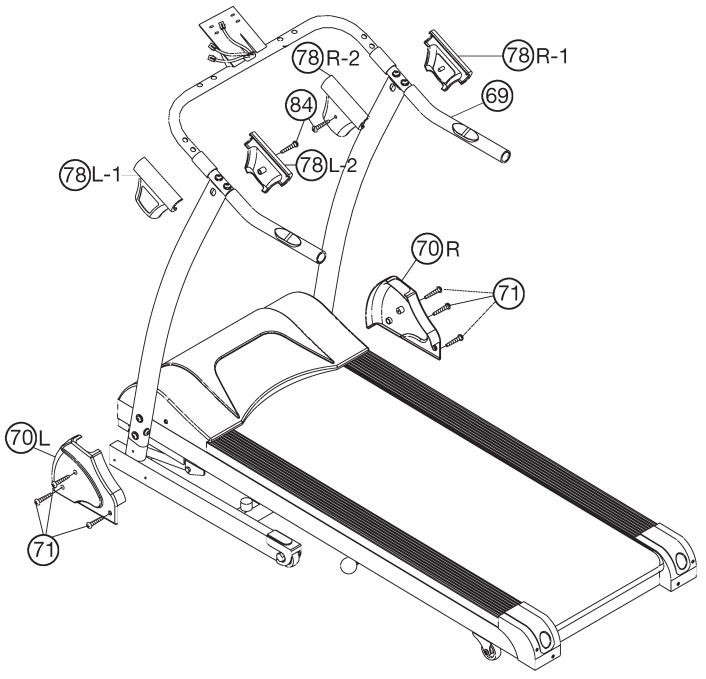
Étape n° 3:
1. Placez les poignées (69) sur le fixation l'ordinateur (67) et assemblez les prises en courant des cables de pulsation (81). Evitez ce faisant d'abîmer le cable.
2. Assemblez unité sur les tube d'appui (68L+68R) a l'aide de vis M8x45 (83) et des rondelles (80).
3. Assemblez les prises en courant des cables ordinateur (77).



Etape n° 4:

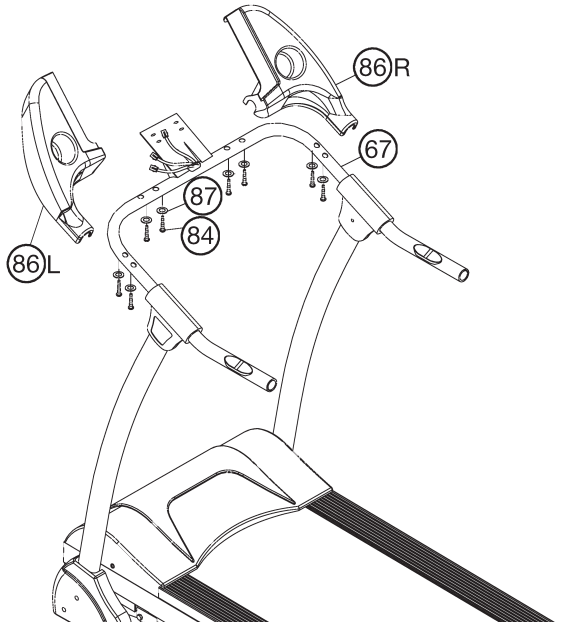
1. Fixez la revetement de tube d'appui (70L+70R) sur les connexion de cadre principal (2) et tube d'appui (68) avec de vis M5x20 (71).

2. Fixez la revetement de poignée gauche (78L-1+78L-2) et droite (78R-1+78R-2) sur les tube d'appui (68) avec de vis 4x15 (84).



Étape n° 5:

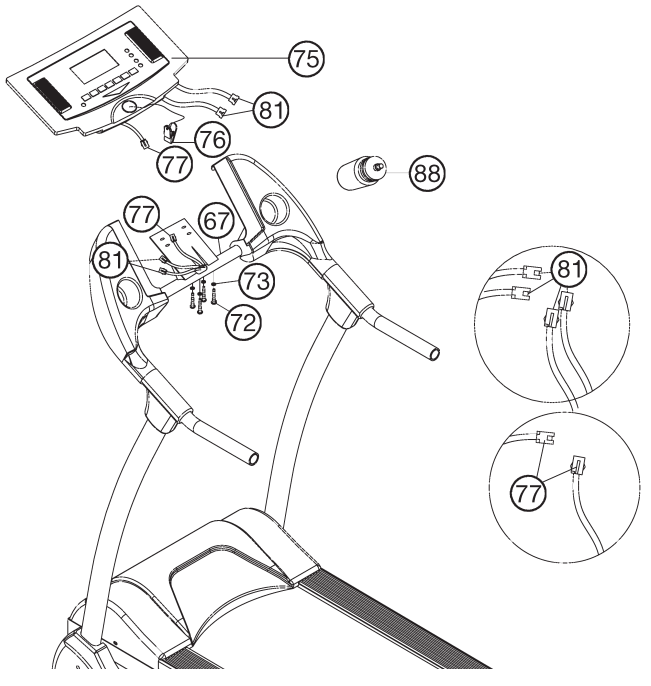
1. Placez la revetement d'ordinateur (86L+86R) sur le fixation de l'ordinateur (67) et fixez avec de vis 4x15 (84) et rondelle 6//14 (87).



Étape n° 6:

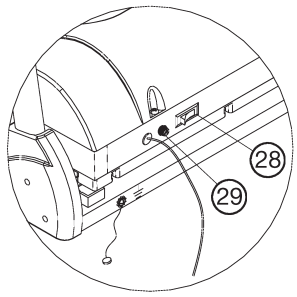
1. Placez lordinateur (75) sur le fixation de l'ordinateur (67) et raccordez la fiche electrique de cable de ordinateur (77) et de cable de pulsation (81).

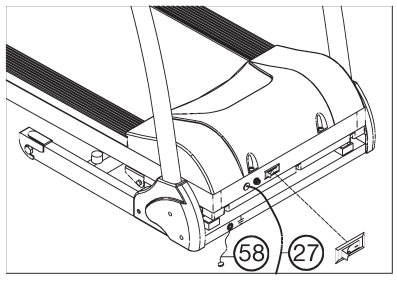
2. Placez l'ordinateur (75) sur les fixation de l'ordinateur (67) et fixez avec de vis (72) et de rondelle (73). Evitez ce faisant d'abîmer le cable.



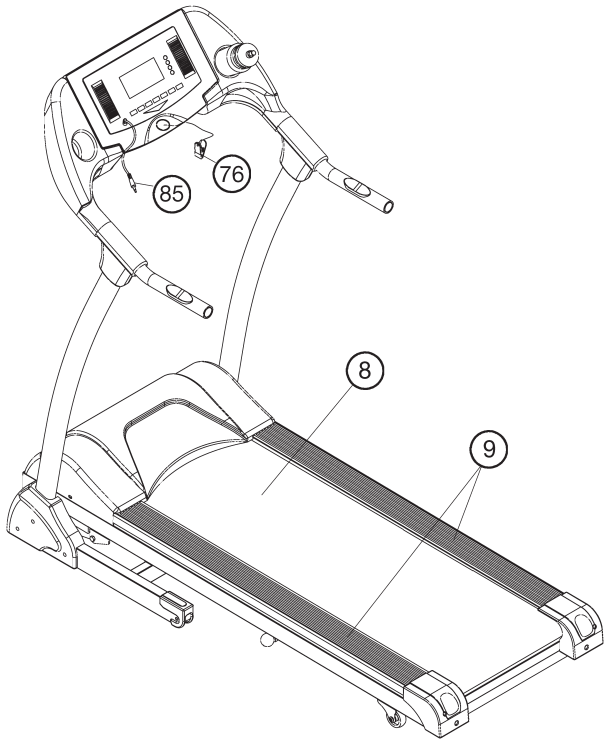
Etape n° 7:
Contrôle et mise en marche:

1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été effectués correctement et fonctionnent.
2. Si tout est en ordre, branchez la câble d'alimentation (27) dans le prise AC (230V~/50Hz) et mettez l'appareil sous interrupteur (28).
3. Accrochez le clip de sécurité (76) à votre tenue de sport (par exemple sur votre ceinture de pantalon) et à l'endroit prévu sur l'ordinateur (75). L'ordinateur vous indique qu'il est prêt à démarrer. Placez-vous sur les surfaces noirs (9) à côté du tapis. Appuyez sur la touche Start- (Marche) pour mettre en route le tapis roulant. Après un décompte de 5 secondes, le tapis roulant se met en mouvement. Allez directement sur le tapis (8) après son démarrage et suivez la vitesse donnée. Brancher se familiariser avec l'appareil en effectuant de légers réglages de la vitesse.
4. Lors de l'application d'un audioappareil extérieur l'ordinateur avec les incorporant sait a des haut-parleurs au moyen d'un audiocâble (85) sont liés.
5. Le câble de mise à la terre (58) peut être fixé de plus au cadre principal (2) devant autour déduire les chargements éventuellement statiques au sol.





Remarques :
Veuillez conserver soigneusement le jeu d'outils ainsi que les instructions de montage dont vous aurez éventuellement besoin ultérieurement pour effectuer les réparations nécessaires et commander les pièces de rechange.



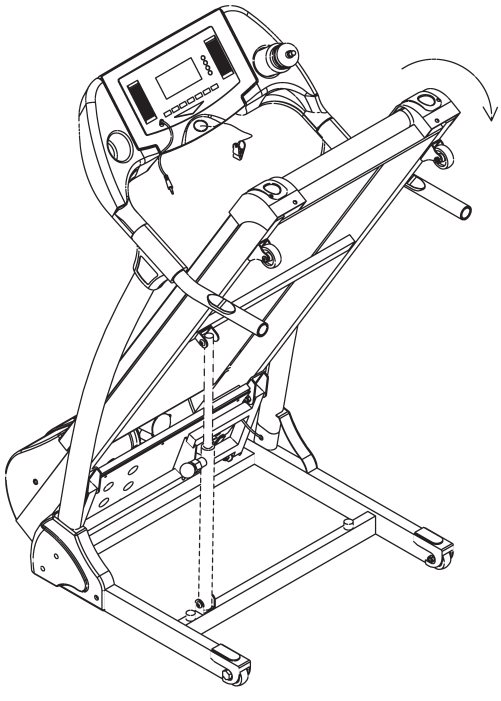
Comment déplacer / ranger votre tapis de course :

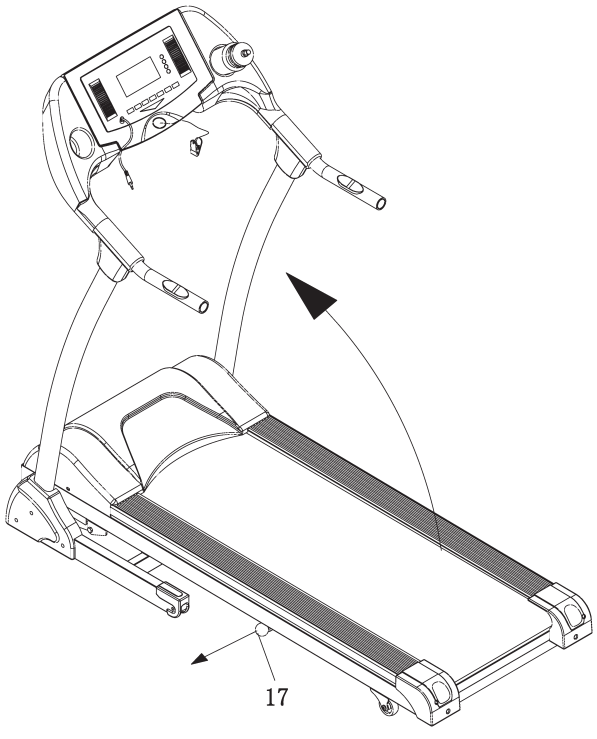
1. Retournez le tapis de course vers le haut.

2. Placez votre main sur l'embout du cadre système puis pliez le cadre et bloquez-le à l'aide de la poignée (17).

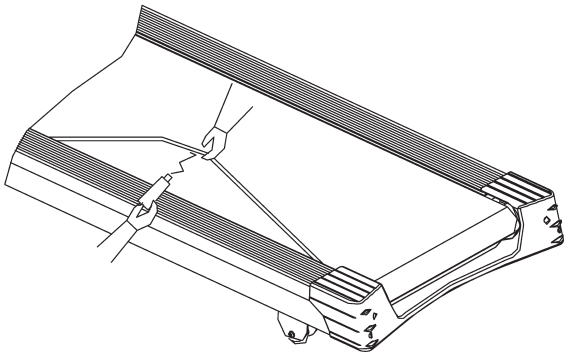
3. Placez vos mains en haut des poignées et inclinez l'appareil vers votre corps, vous pourrez ainsi le déplacer plus aisément.

4. Pour l'entraînement, fixer l'appareil comme (1) avec suit la poignée de sécurité (17).



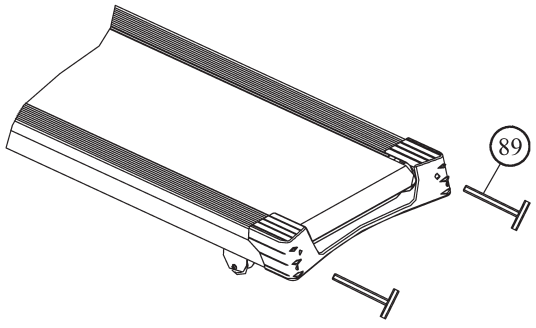


Maintenance et réglages :



1. Lubrification du tapis de course

Afin de conserver votre appareil dans le meilleur état, veuillez ajouter un peu d'huile de silicone entre la bande de roulement et la base après 50 heures d'entraînement (entre 1 à 2 mois d'utilisation). La surface de course risque de glisser si vous lubrifiez trop. Afin de lubrifier le tapis de course, veuillez soulever la bande de roulement et injecter l'huile de silicone dans l'espace situé entre la bande et la base du tapis.



2. Réglage de la bande de roulement

Afin de régler la bande de roulement dans sa position normale, veuillez suivre les étapes suivantes en veillant à ce que la bande de roulement soit arrêtée.

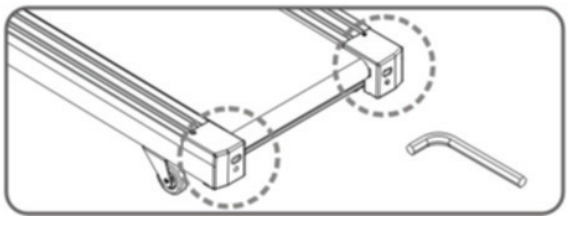
1. Régler la vitesse à 3-5 km/h.

2. Utiliser la clé Allen pour régler la tension des verrous de la bande, situés au bout du cadre système.

3. Si vous souhaitez bouger la bande de roulement vers la gauche, tourner le verrou droit dans le sens des aiguilles d'une montre.

4. Si vous souhaitez bouger la bande de roulement vers la droite, tourner le verrou gauche dans le sens des aiguilles d'une montre.

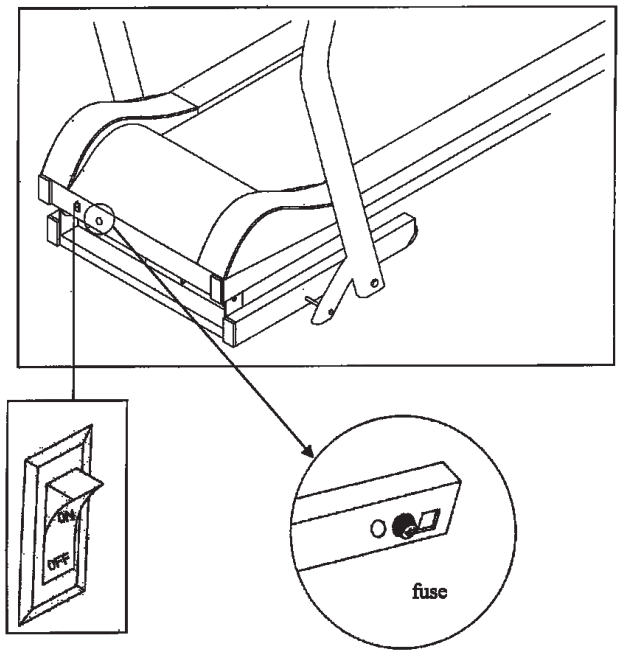
5. Si vous avez déjà effectué des réglages suivant les étapes ci-dessus et que la bande de roulement n'est toujours pas en place, la bande de roulement risque d'être endommagée. Veuillez contacter votre revendeur pour la remplacer.



3. L'écran ne s'allume pas :

1. Vérifiez que la prise d'alimentation est correctement branchée.
2. Vérifiez que la clé de sécurité est en place sur l'ordinateur.
3. Vérifiez que le fil sur le poste droit est correctement branché.
4. Vérifiez que le fusible.

Attention ! Avant de vérifier tout fil ou partie électrique, veuillez vous assurer que l'appareil est bien éteint.



4. La bande de roulement glisse :

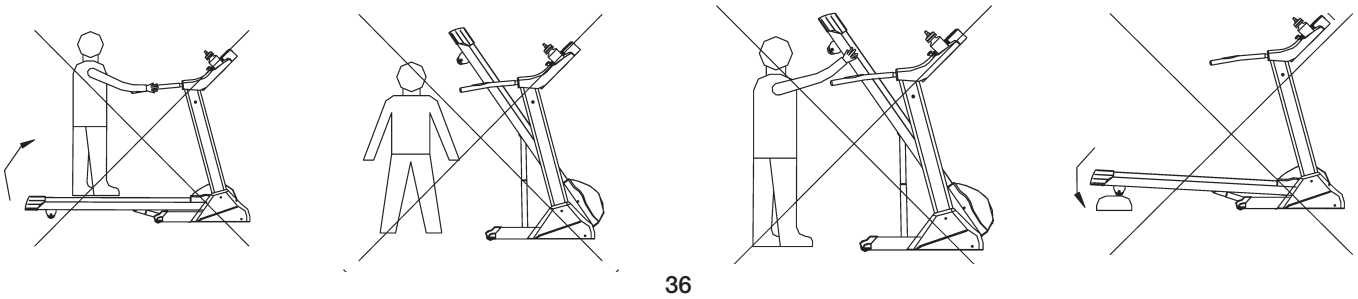
1. Assurez-vous que la bande de roulement n'est pas trop lâche.
2. Assurez-vous que la bande du moteur n'est pas trop lâche.

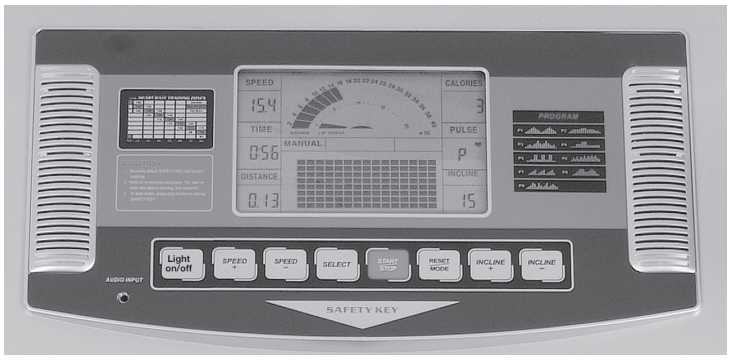
5. L'appareil émet un bruit anormal :

1. Assurez-vous qu'aucun écrou n'est desserré.
2. Vérifiez que le moteur soit éteint.
3. Vérifiez que la bande de roulement soit éteinte.

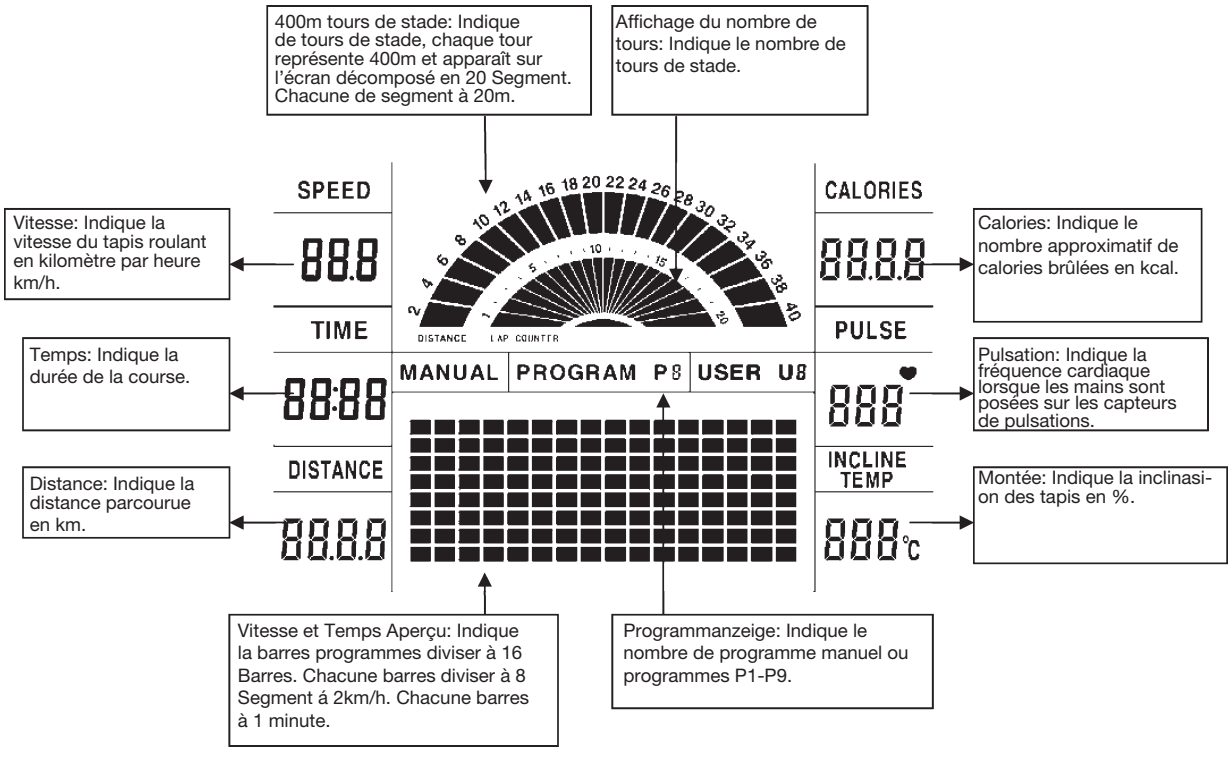
Note :

Veuillez contacter votre revendeur si le problème persiste après vérification des éléments présentés ci-dessus.

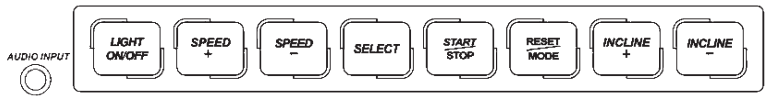




I. WINDOWS


400m tours de stade: Indique de tours de stade, chaque tour représente 400m et apparaît sur l'écran décomposé en 20 Segment. Chacune de segment à 20m.
Affichage du nombre de tours: Indique le nombre de tours de stade.
Vitesse: Indique la vitesse du tapis roulant en kilomètre par heure km/h.
Calories: Indique le nombre approximatif de calories brûlées en kcal.
Temps: Indique la durée de la course.
Pulsation: Indique la fréquence cardiaque lorsque les mains sont posées sur les capteurs de pulsations.
Distance: Indique la distance parcourue en km.
Montée: Indique la inclinasi-on des tapis en %.
Vitesse et Temps Aperçu: Indique la barres programmes diviser à 16 Barres. Chacune barres diviser à 8 Segment á 2km/h. Chacune barres à 1 minute.
Programmanzeige: Indique le nombre de programme manuel ou programmes P1-P9.
SPEED
CALORIES
TIME
PULSE
MANUAL
PROGRAM P8
USER U8
DISTANCE
INCLINE TEMP
DISTANCE
LAP COUNTER

II. BUTTONS:



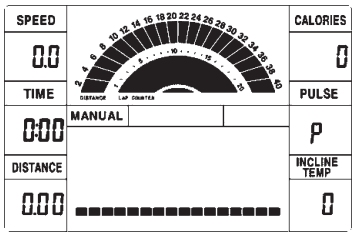
AUDIO INPUT	AUDIO-INPUT (raccord): Lors de l'application d'un audioappareil extérieur l'ordinateur avec les incorporant sait a des haut-parleurs au moyen d'un audiocâble (85) sont liés.
SPEED + / SPEED −	SPEED (Vitesse) + /- Touche: En appuyant sur cette touche lorsque l'appareil est en marche, la vitesse du tapis roulant augmente ou diminuée. A l'arrêt, la valeur des données d'entrée peut être augmentée ou diminuée.
START STOP	START/STOP (Marche/Arrêt)-Touche: En appuyant sur cette touche, le programme choisi commence ou s'arrête, le tapis roulant réagissant avec un temps de réaction de 5 secondes. Par pressent à cette touche le ruban de cours arrête le programmeréglé. La surface de roulement s'arrête de manière retardée.
SELECT	SELECT (Sélection)-Touche: Sélectionnée à l'aide de la touche SELECT de Temps, Distance, Calories autour des avantages.
RESET MODE	RESET/MODE (Remise/Fonction) -Touche: En appuyant sur cette touche, on choisit le desire de programme manuel ou P1-P9 et la valeur sélectionnée à l'aide de la touche SELECT est remise à zero.
INCLINE + / INCLINE −	INCLINE +/- (Inclinaison) Touche: Quand le moteur tourne, appuyer sur ce bouton pour augmenter/baisser l'inclinaison de +1/-1.
LIGHT ON/OFF	LIGHT ON/OFF (Lumière)-Touche La lumière d'affiichage allument et éteignent.

Indication:

A. 1. A l'entreprise du ruban de cours, les touches SELECT et RESET/MODE sont sans fonction.
B. 2. Pression plus longue pour 2 secondes des touches: SPEED +; SPEED-; INCLINE + et INCLINE-à des possibilités d'avantage active une avance rapide rapide.
C. 3. Au clip de sécurité non placez sur l'ordinateur ou appuyant à la nécessité tem du bouton, l'annonce normale se coupe et brille.

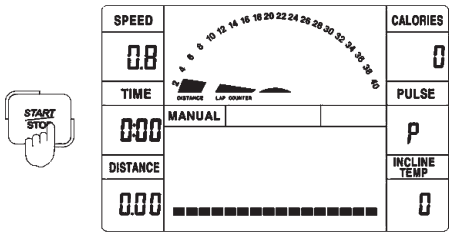
III. Utilisation des programmes:

1. Programm manuel:



Mettre en marche:

A. Allumez l' interrupteur (28).
B. Placez-vous sur les surfaces noirs (9) à côté du tapis et tenez-vous.
C. Accrochez le clip de sécurité (76) à votre tenue de sport (par exemple sur votre ceinture de pantalon) et à l'endroit prévu sur l'ordinateur (75).
D. Appuyez la touche START (Marche) et le tapis roulant marche.
E. Après un décompte le tapis roulant se met en mouvement. Allez directement sur le tapis (8) après son démarrage et suivez la vitesse donnée. Brancher se familiariser avec l'appareil en effectuant de legers réglages de la vitesse.
F. Avec le touche +/- choisissez le vitesse.

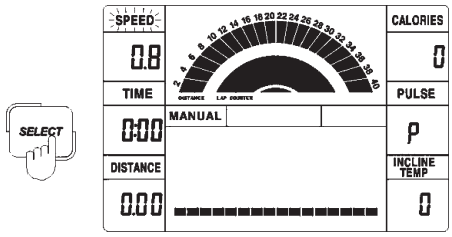


Finissent du programmes:

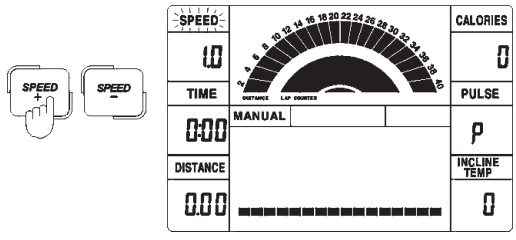
A. S'ils réduisent la vitesse par eux la touché SPEED -
B. Retirez le clip de sécurité (76)
C. Eteignez l' interrupteur (28)

Programmes avec Avantages:
Programme avec Avantage de Vitesse:

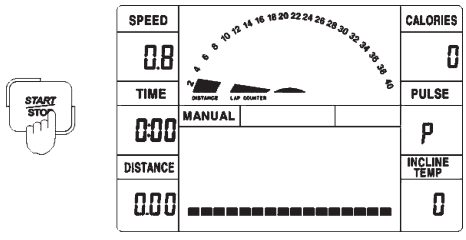
A. Appuyez de touche SELECT jusqu'a l'affichage SPEED brille.



B. Appuyez la touche SPEED+/- pour séctionnée de vitesse 0,8-16km/h.

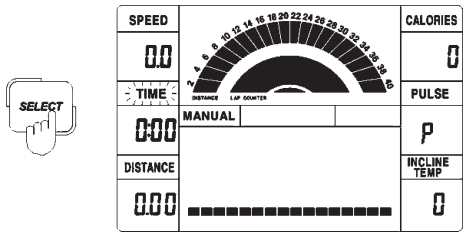


C. Appuyez la touche START (Marche) et le tapis roulant marche avec sélectionnée vitesse.

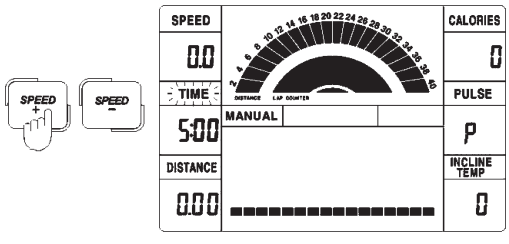


Programme avec Avantage de Temps:

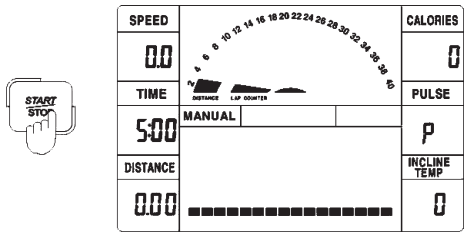
A. Appuyez de touche SELECT jusqu'a l'affichage TEMPS brille.



B. Appuyez la touche SPEED+/- pour séctionnée de temps 5:00-99:00Minutes.

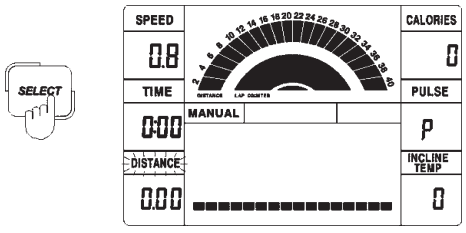


C. Appuyez la touche START (Marche) et le tapis roulant marche.

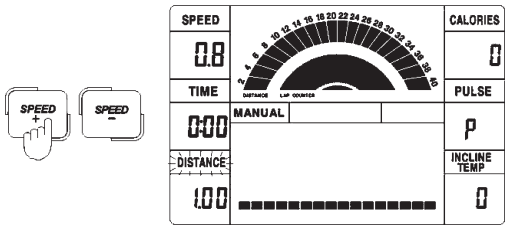


Programme avec Avantage de Distance:

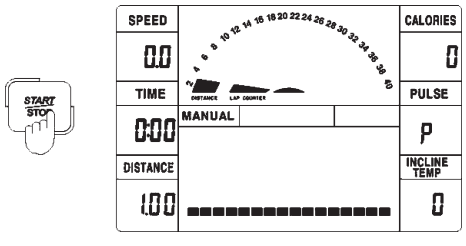
A. Appuyez de touche SELECT jusqu'a l'affichage DISTANCE brille.



B. Appuyez la touche SPEED+/- pour séctionnée de distance 1-99km.

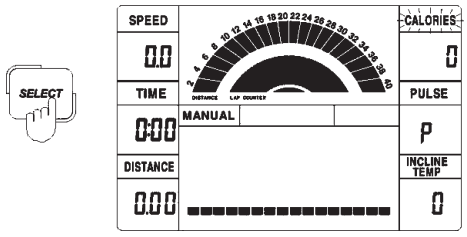


C. Appuyez la touche START (Marche) et le tapis roulant marche.

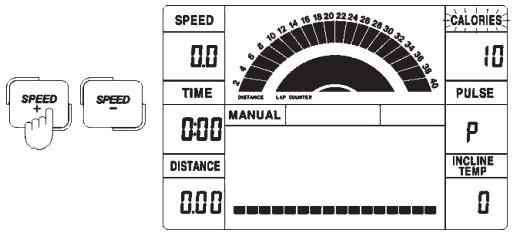


Programme avec Avantage de Calories:

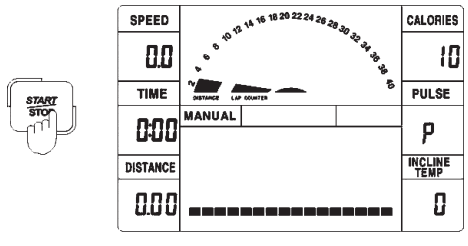
A. Appuyez de touche SELECT jusqu'a l'affichage Calories brille.



B. Appuyez la touche SPEED+/- pour séctionnée Calories 10 – 990K/cal.



C. Appuyez la touche START (Marche) et le tapis roulant marche.



Français

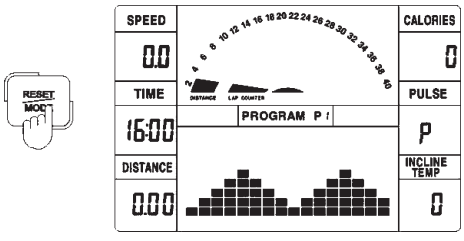
Affichage- Avantage- Possibilité:

	Affichae de Marche (manuel programme)	Sélectionnée-Possibilité (Avantages)	Affichageüpossibilité (manuel programme)
TIME (Min/Sec) (Temps)	0:00	5:00~99:00	0:00~99:59
SPEED (km/h (vitesse)	0.0	0.8-16.0	0.8~16.0
DISTANCE (Km) (distance)	0.00	1.00~99.00	0.00~99.99KM
PULSE (Bpm) (pulsation)	P	N/A	40~199
CALORIES (Kcal.) (calories)	0.00	10-990	0.00~999KCAL

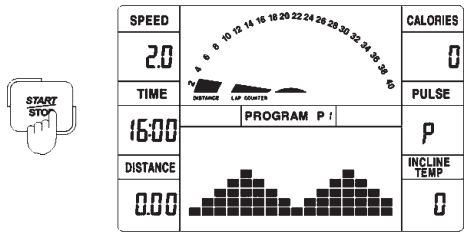
2. Programmes fonction:
Le ruban de cours dispose à plus de 9 programmes préréglés:

Programmes d'automatique:

A. A. Accrochez le clip de sécurité (76) à l'endroit prévu sur l'ordinateur (75).
B. Appuyez de touché RESET/MODE pour sélectionnée de programmes P1-P9.



C. Appuyez la touche START (Marche) et le tapis roulant marche après 3 seconde.

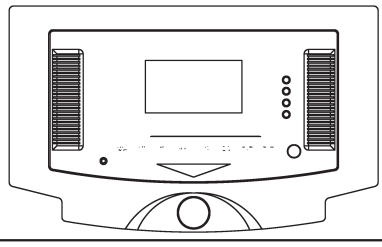


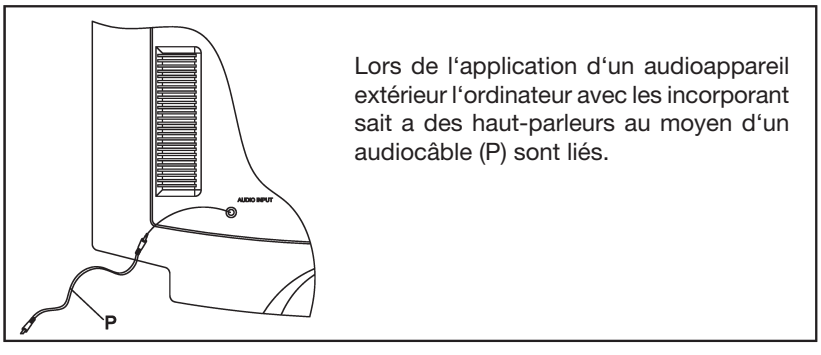
D. Les programmes automatique est diviser á 16 barres. Chacune barres à 1 minute. Chacune segment des barres à 2km/h.

Aperçu de vitesse des prgrammes P1-P9:

	P1 km/h	P2 km/h	P3 km/h	P4 km/h	P5 km/h	P6 km/h	P7 km/h	P8 km/h	P9 km/h
S1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
S2	4	4	4	2	2	6	4	4	4
S3	6	6	6	2	4	4	6	6	6
S4	8	6	4	6	4	8	8	8	10
S5	10	6	6	6	12	4	10	12	8
S6	8	6	8	6	12	8	2	12	4
S7	6	8	12	10	4	6	4	12	10
S8	4	8	8	10	4	10	6	8	6
S9	2	8	6	10	12	6	8	6	4
S10	4	6	8	4	12	10	10	8	6
S11	6	6	12	4	4	8	2	10	10
S12	8	6	8	4	4	10	4	12	4
S13	10	6	6	4	12	8	6	10	6
S14	8	4	4	4	12	10	8	8	8
S15	6	4	6	4	2	6	10	4	6
S16	4	2	4	4	2	4	4	2	4

IV. La Correspondance de Musique:





Lors de l'application d'un audioappareil extérieur l'ordinateur avec les incorporant sait a des haut-parleurs au moyen d'un audiocâble (P) sont liés.

Pls deal the problems as follows if the window display error code

Messages d'erreur	Fond	Mesure / Rèmede	l'indication
E2	1.Capteur de vitesse défaut	Examinez de position de capteur et éventuellement proprement font.	Prenez contact avec le lieu de service.
	2.Vitesse trop petit	La controle faussement calibre	
	3.Controle ne sont pas de signale de vitesse	Examinez la fonction et contact de câble et de capteur	
E3	1.Relais défaut	Examinez la fonction de connexion de câbles et si à la mise sous courant une argile de clic du relais est à prendre vrai.	Prenez contact avec le lieu de service.
	2.controller board error(such as element short or loose, solder not well)	1. Examinez la fonction de connexion de câbles et si à la mise sous courant une argile de clic du relais est à prendre vrai.	
	3.Connexion de contole et moteur sans serrer ou pas lié.	Examinez la fonction de connexion de câble de moteur et commande.	
OFF	1. Clip de sécurité ne sont pas à l'endroit prévu sur l'ordinateur 2. Nécessité du bouton presser 3. Câble de commutateur de sécurité défaut 4. Commutateur de sécurité défaut	1.Examinez la fonction de clip de sécurité (76) 2. Examinez la fonction de nécessité du bouton (42)	Accrochez le clip de sécurité (76) à l'endroit prévu sur l'ordinateur (75). Déverrouiller de nécessité du bouton (42).

Recommandations pour l'entraînement

Les facteurs ci-après doivent être pris en compte pour la détermination de l'entraînement indispensable afin d'améliorer concrètement son physique et sa santé:

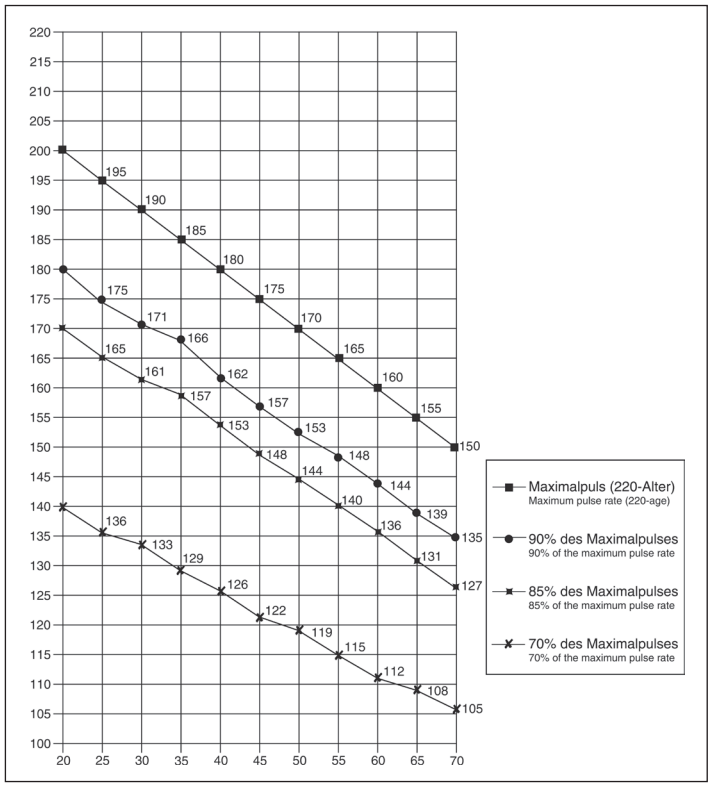
1. Intensité:
L'entraînement n'aura d'effets positifs que si les efforts déployés dépassent ceux de la vie quotidienne, mais sans être hors d'haleine et/ou se sentir épuisé. Le pouls peut constituer un repère valable pour un entraînement efficace. Au cours de celui-ci le pouls devrait se situer entre 70 % et 85% du pouls maximum (le déterminer et le calculer au moyen du tableau et de la formule). Pendant les premières semaines, le pouls devrait tourner autour de 70% du maximum. Pendant les semaines et les mois suivants, le pouls devrait augmenter lentement pour atteindre la limite supérieure, c.-à-d. 85% du pouls maximum. Plus la condition physique de la personne qui s'entraîne est bonne, plus il faut accroître l'entraînement pour rester entre 70 et 85% du pouls maximum. On y arrive en allongeant la durée de l'entraînement et/ou en renforçant la difficulté de celui-ci.
Si la fréquence cardiaque n'est pas affichée sur le visuel de l'ordinateur ou si, pour des raisons de sécurité, vous souhaitez la contrôler, car elle aurait pu être incorrectement indiquée suite à des erreurs d'utilisation, etc., vous pouvez alors procéder comme suit:
a. Mesure de contrôle du pouls de manière classique (c.-à-d. en posant le pouce sur la veine du poignet et en comptant les battements en une minute).
b Mesure de contrôle du pouls au moyen d'un dispositif approprié (vendu dans un magasin spécialisé).

2. Fréquence
La majorité des experts recommandent de combiner une alimentation comme pour la santé, qui sera choisie en fonction de l'objectif recherché par l'entraînement, et les exercices physiques trois ou quatre fois par semaine. Un adulte normal doit s'entraîner deux fois par semaine pour conserver la forme actuelle. Mais au moins trois fois par semaine pour améliorer et modifier son poids. Cinq fois par semaine étant idéal.

3. Programmation de l'entraînement
Chaque séance d'entraînement devrait comprendre trois phases:
«phase d'échauffement», «phase d'entraînement» et «phase de ralentissement». La température du corps et l'absorption d'oxygène doivent augmenter lentement durant la phase «d'échauffement». Ce qui est possible en effectuant de la gymnastique pendant cinq à dix minutes.
L'entraînement proprement dit («phase d'entraînement») devant commencer ensuite. Choisir une faible résistance pendant quelques minutes puis accroître entre 15 et 30 minutes de sorte que le pouls se situe entre 70% et 85% de son maximum.
Afin de faciliter la circulation après la «phase d'entraînement» et d'éviter des courbatures ou des muscles noués, la «phase d'entraînement» doit être suivie d'une «phase de ralentissement». Celle-ci devrait englober des exercices d'élongation et/ou de la gymnastique sans forcer, et ce entre cinq et dix minutes.

Vous trouvez les autres informations au sujet exercices pour réchauffer, aux exercices de distension ou les exercices de gymnastique généraux dans notre domaine de téléchargement sous le www.christopeit-sport.com

4. Motivation
Un entraînement régulier est la clef de la réussite de votre programme. Vous devriez prévoir votre entraînement à heure fixe chaque jour et vous y préparer mentalement. Il est primordial d'être de bonne humeur au moment de l'entraînement et de ne pas perdre l'objectif visé. Jour après jour, en vous entraînant continuellement, vous verrez les progrès accomplis et votre objectif se rapprocher progressivement.


Maximalpuls (220-Alter)
Maximum pulse rate (220-age)
90% des Maximalpulses
90% of the maximum pulse rate
85% des Maximalpulses
85% of the maximum pulse rate
70% des Maximalpulses
70% of the maximum pulse rate

Formules de calcul:			
	Pouls maximum	=	220 - âge
	90% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,9
	85% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,85
	70% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,7

NL

Inhoudsopgave

1. Overzicht van de losse delen	pagina	3
2. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies	pagina	42
3. Stuklijst	pagina	33 - 44
4. Montagehandleiding met explosietekeningen	pagina	45 - 48
5. Handleiding bij de computer	pagina	49 - 53
6. Trainingshandleiding	pagina	54

Geachte klant

Wij willen u van harte gelukwensen met de aanschaf van uw hometrainer en hopen dat u hier veel plezier aan zult beleven. Neem a.u.b. de instructies en aanwijzingen uit deze montage- en bedieningshandleiding in acht en volg deze op.
Bij eventuele vragen kunt u natuurlijk altijd contact met ons opnemen.

Met vriendelijke groeten,

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert

Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies

Onze producten werden in principe door de door de TÜV-GS (Technische Keuringsdienst) gecontroleerd en voldoen bijgevolg aan de actuele, hoogste veiligheidsnorm. Dit feit impliceert echter niet dat de hierna volgende beginselen niet strikt in acht genomen moeten worden. In geval van een reparatie, vraag advies aan uw handelaar.

1. Het toestel nauwkeurig in overeenstemming met de montage-instructies opbouwen en uitsluitend de voor de opbouw van het toestel bijgevoegde en in de stuklijst vermelde, specifiek voor het toestel bestemde onderdelen gebruiken. Vóór de eigenlijke opbouw de volledigheid van de levering aan de hand van de leveringsnota en de volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de stuklijst van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

2. Vooraleer het toestel voor het eerst gebruikt wordt en met regelmatige tussentijden (om de 1-2 maanden) nakijken of alle schroeven, moeren en overige verbindingen vast zitten, opdat een veilige operationele toestand gewaarborgd is. Bijkomende zin: Defecte delen moeten onmiddellijk vervangen of verwijderd worden. Eventueel het toestel tot de reparatie blokkeren.

3. Het toestel op een droge, effen plaats installeren en het toestel tegen vochtigheid en vocht beschermen. Oneffenheden van de vloer dienen door gepaste maatregelen op de vloer en, voor zover beschikbaar bij dit toestel, door daarvoor bestemde, regelbare onderdelen van het toestel geneutraliseerd te worden. Het contact met vochtigheid en vocht dient uitgesloten te worden.

4. Voor zover de opstellingsplaats in het bijzonder tegen drukplaatsen, verontreiniging en dergelijke beschermd moet worden, een geschikt, slipvrij support (bijvoorbeeld rubberen mat, houten plaat of dergelijke) onder het toestel leggen.

5. Vóór het begin van de training alle voorwerpen binnen een omtrek van 2 meter rond het toestel verwijderen.

6. Voor de reiniging van het toestel geen agressieve reinigingsmiddelen gebruiken. Voor de opbouw en voor eventuele herstellingen uitsluitend het respectievelijk bijgeleverde of geschikte, eigen gereedschap gebruiken. Residu door het lassen aan het toestel dient onmiddellijk verwijderd te worden zodra de training beëindigd werd.

7. In geval van een ondeskundige en bovenmatige training zijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Vóór het begin van een doelgerichte training dient daarom een geschikte geneesheer te worden geraadpleegd. Deze geneesheer kan bepalen, aan welke maximale belasting (impulsie, watt, duur van de training enz.) men zich mag blootstellen, en kan nauwkeurige inlichtingen met betrekking tot een correcte lichaamshouding bij de training, de doelstellingen van de training en de voeding geven. Er mag niet na uitgebreide maaltijden getraind worden. Er dient in acht te worden genomen dat dit toestel niet voor therapeutische doeleinden geschikt is.

8. Met het toestel slechts trainen wanneer het foutloos functioneert. Voor eventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruik maken.

9. Bij de instelling van verstelbare onderdelen op respectievelijk de correcte positie of de gemarkeerde, maximale instelpositie alsook op een reglementair voorgeschreven positie letten.

10. Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden.

11. Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een fitnesstraining met het toestel geschikt zijn. De kleding moet zodanig zijn, dat deze omwille van de vorm (bijvoorbeeld lengte) ervan tijdens de training niet kan blijven hangen. De trainingschoenen moeten in overeenstemming met het trainingstoestel gekozen worden, uw voeten in principe een vaste passing geven en een slipvrije zool hebben.

12. Wanneer duizeligheid, misselijkheid, borstpijn en andere abnormale symptomen ondervonden worden, de training vroegtijdig beëindigen en u tot een geschikte geneesheer wenden.

13. Over het algemeen geldt dat sporttoestellen geen speelgoed zijn. Ze mogen daarom uitsluitend in overeenstemming met de bepalingen en door op gepaste wijze geïnformeerde en geïnstrueerde personen gebruikt worden.

14. Personen zoals kinderen, mindervaliden en gehandicapten mogen het toestel uitsluitend gebruiken in bijzijn van een tweede persoon, die hulp kan verlenen en instructies kan geven. Het gebruik van het toestel door kinderen zonder toezicht dient door gepaste maatregelen te worden uitgesloten.

15. Er dient op gelet te worden dat de trainer en andere personen zich nooit met één of ander lichaamsdeel binnen het bereik van nog in beweging zijnde onderdelen begeven of bevinden.

16. Dit produkt kan aan het einde van de levensduur niet via het gewone huisafval worden afgevoerd, maar dient naar een verzamelpunt voor recycling electrische apparaten gebracht te worden.Het symbool op het produkt, de gebruiksaanwijzing, of de verpakking wijst u daarop.
De grondstoffen zijn volgens hun kenmerken verwerkbaar. Met de verwerking, van deze oude apparaten, doet u een bijdrage aan de bescherming van ons milieu Vraagt u bij de gemeente naar de desbetreffende verwerkingsplaats.

17. Verpakkingsmaterialen, lege batterijen, delen van het produkt die in het kader van de milieu wetgeving niet in het huisvuil terecht mogen komen. Deze uitsluitend in de daarvoor bestemde containers storten of breng ze naar de daarvoor bestemde verzamelplaatsen.

18. Bij dit toestel betreft het een van de snelheid afhankelijk toestel. Dit betekent dat het prestatievermogen toeneemt wanneer het toerental hoger is. Omgekeerd geldt hetzelfde.

19. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 120 kg bepaald. Verzeker, vooraleer met de training te beginnen, dat het toegelaten totale gewicht niet overschreden wordt.

20. Als de verbinding lijn van deze apparatuur is beschadigd, moet worden geleverd door de fabrikant of de dienst of worden vervangen door een elektrisch gekwalificeerd persoon.

21. Dit toestel werd conform de EN 957-1:2005, EN 957-6:2001, EN 55014-1:2006;EN 55014-2/A1:2001;EN 61000-3-2:2006; EN 61000-3-3/A2:2005 + EMC Directive 2004/108/EC gekeurd en gecertificeerd.

Stuklijst - reserveonderdelenlijst
LB 2 No. 1142

Technische specificatie: Stand: 01. 04. 2011

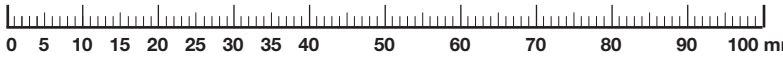
- 1,25 pk motor
- met een snelheidsregelaar voor tussen 0,8 en 16 kilometer per uur.
- 9 trainingsprogramma's met voorgeprogrammeerde snelheidsregulering
- 1 manueel programma
- Steigingsregulierung automatisch
- Handpulsmeting aan de handgrepen
- Trillingsdempend loopoppervlak
- Veiligheidsstop voor loopband
- Ruimtebesparend opklapbaar
- Computer voor de indicatie van de tijd, de snelheid, de afstand, het calorieënverbruik ongeveer, ronde & de pulsfrequentie.
- Geeigend voor een lichaamsgewicht tot maximaal 120 kg.
- Elektrische gegevens: 230V-240V~50Hz /925Watt
- Apparat gewicht: 64Kg

Afmeting loopoppervlak: ca. L 117 x B 40 cm
Afmeting ca. L 160 x B 72 x H 140 cm
Afmeting opgeklapt: ca. L 80 x B 72 x H 148cm

Controleer na het openen van de verpakking a.u.b. aan de hand van de montage staps of alle onderdelen aanwezig zijn. Wanneer dit het geval is, kunt u met de montage beginnen.
Wanneer een bepaald onderdeel niet in orde is of ontbreekt, of wanneer u in de toekomst een reserveronderdeel nodig heeft, kunt u zich wenden tot:

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0) 20 51 / 60 67-44
e-mail: info@christopeit-sport.com
www. christopeit-sport.com

Deze loopband alleen bedoeld voor persoonlijke home-fitness-ruimte en niet geschikt voor industrieel of commercieel gebruik. Home fitness gebruik klasse H / C



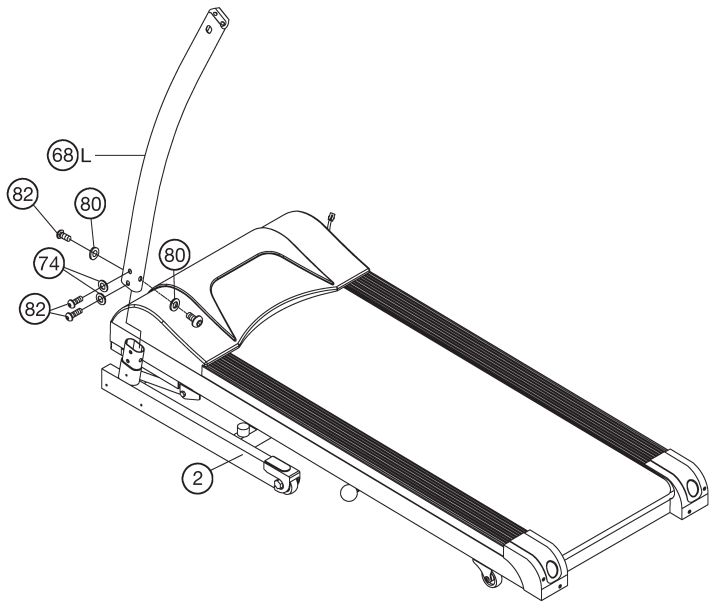
Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
1	Hoofdframe		1	2	33-1142-01-SI
2	Vloerframe		1	1	33-1142-02-SI
3	Rol		2	1	36-9138-22-BT
4	Teleskopische zekeringsbuis		1	1+2	33-1142-10-SI
5	Bekleding		1	1	36-1142-01-BT
6	Lagerbekleding		1	1	36-1142-10-BT
7	Loopplaat		1	1	36-1142-11-BT
8	Loopoppervlak		1	13+14	36-1142-02-BT
9	Zijdelingse afdekking		2	7	36-1142-12-BT
10L	Afsluitkap links		1	1	36-1142-13-BT
10R	Afsluitkap rechts		1	1	36-1142-14-BT
11	Motor		1	1	36-1142-15-BT
12	Moer	M8	6	41+43+64	39-9918-CR
13	Voorste rol		1	1	33-1142-07-SI
14	Achterste rol		1	1	33-1142-08-SI
15	Aandrijfriem		1	11+13	36-1142-16-BT
16	Vierkante stop		2	1	36-1142-17-BT
17	Snelslot		1	4	36-9136-04-BT
18	Rolaftdekking		2	2	36-1142-18-BT
19	Transportrol		2	2	36-9138-23-BT
20	Rubberendemper		2	2	36-1142-11-BT
21	Glijdbeugel		2	7	36-9138-28-BT
22	Kunstofschijf		8	55	36-9718-33-BT
23	Rubberenvoet		6	2	36-9138-26-BT
24	Rubberendemper		10	7	36-9138-27-BT
25	Schroef	M8x45	1	4	39-9914-SW
26	Veerring	for M6	4	48	39-9868
27	Electriciteitskabel		1	1	36-9138-19-BT
28	Schakelaar		1	1	36-9138-30-BT
29	Zekering		1	1	36-1142-19-BT
30	Sensor		1	35	36-1142-20-BT
31	Transformator		1	35	36-1142-21-BT
32	Onderlegplaatje	5//10	6	38	39-10111-SW
33	Kabelvaszet		1	77	36-1142-22-BT
34	Schroef	M10x50	1	59	39-10400
35	Regelaar		1	1	36-1142-23-BT
36	Schroef	M8x85	2	14	39-9910
37	Kunstofplaatje		4	40	36-9718-33-BT
38	Schroef	M4x15	6	23	39-10187
39	Schroef	M8x90	1	11	39-10500
40	Schroef	M10x25	4	11	39-10028
41	Schroef	M8x50	1	4	39-9811
42	Veiligheids Uit knop		1	27	36-9138-07-BT

Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
43	Schroef	M8x40	2	19	39-10125-VC
44	Schroef	M8x35	1	16	39-10133
45	Schroef	M6x10	2	5	39-9964
46	Schroef	M5x38	10	7	39-10133
47	Schroef	M5x15	6	5+21	39-9964
48	Schroef	M5x15	20	6+35	39-9964
49	Veerring	for M10	4	40	39-9995
50	Onderlegplaatje	10//19	14	40+34+55	39-10206-CR
51	Moer	M10	10	40+34+55+65	39-9981
52	Onderlegplaatje	8//16	6	25+41+43+64	39-9962-CR
53	Onderlegplaatje	6//18	2	45	39-9993
54	Onderlegplaatje		2	47	39-10510
55	Schroef	M10x60	4	61	39-9994
56	Schroef	M5x15	1	2	39-9964
57	Veerring	for M 5	1	56	39-10058-SW
58	Geaardkabel		1	2	36-1142-20-BT
59	Steigingsmotor		1	2+61	36-1142-21-BT
60	Schroef	M5x20	2	10	39-10190
61	Steigingsbeugel		1	1+2	33-1142-07-SI
62	Kunstoflaager		4	61	36-9138-31-BT
63	Vierkante stop	30	1	61	36-1142-24-BT
64	Schroef	M8x45	2	1	39-9914-SW
65	Schroef	M10x65	1	59	39-9982
66	Rubberendemper		2	1	36-1142-25-BT
67	Computeropname		1	68+69	33-1142-05-SI
68L	Steunpijp links		1	2	33-1142-03-SI
68R	Steunpijp rechts		1	2	33-1142-04-SI
69	Handgreep		2	67	33-1142-06-SI
70L	Steunpijpbekleding links		1	68L	36-1142-26-BT
70R	Steunpijpbekleding rechts		1	68R	36-1142-27-BT
71	Schroef	M5x20	6	70	39-10190
72	Schroef	4,5x25	4	75	39-10504
73	Onderlegplaatje		4	72	39-10111-SW
74	Onderlegplaatje	8//16	4	82	39-9962-CR
75	Computer		1	67	36-1142-03-BT
76	Veiligheidsclip		1	75	36-1142-28-BT
77	Computerkabel		1	35+75	36-1142-29-BT
78R-1	Handgreep afdekking rechts 1		1	68R+78R-2	36-1142-06-BT
78R-2	Handgreep afdekking rechts 2		1	68R+78R-1	36-1142-07-BT
79L-1	Handgreep afdekking links 1		1	68L+78L-2	36-1142-08-BT
79L-2	Handgreep afdekking links 2		1	68L+78L-1	36-1142-09-BT
80	Onderlegplaatje	8//22	8	82+83	39-9844-CR
81	Polskabel		2	75	36-1142
82	Schroef	M8x15	8	68	39-9888
83	Schroef	M8x45	4	67+68+69	39-9914-SW
84	Schroef	4x15	10	79+86	39-10187
85	Audiokabel		1	75	36-1142-30-BT
86L	Computerbekleding links		1	67	36-1142-04-BT
86R	Computerbekleding rechts		1	67	36-1142-05-BT
87	Onderlegplaatje	6//14	8	84	39-9993
88	Drenkflesch		1	86	36-1142-31-BT
89	Werktuik set		1		36-1142-32-BT
90	Montage-en bedieningshandleiding		1		36-1142-33-BT

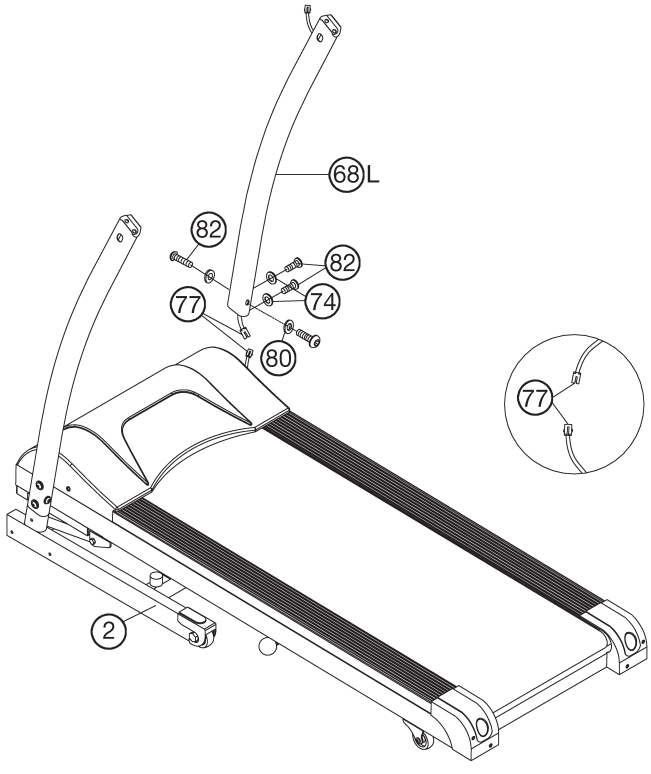
Montagehandleiding

Voordat u met de montage begint, absoluut onze adviezen en veiligheidsvoorschriften in acht nemen!
Neem de van te voren geïnstalleerde machine uit de verpakking en plaats het base frame on de droge en effen plaats.

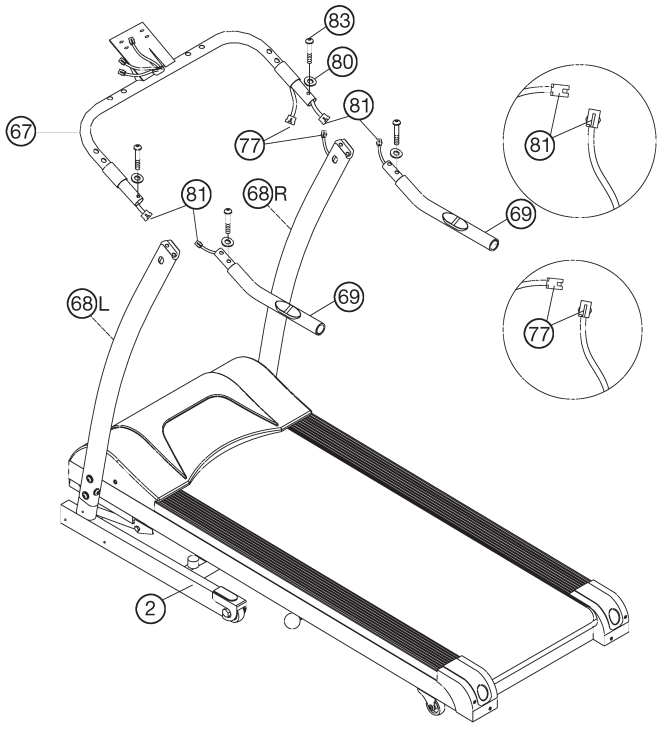
Stap 1:
1. Steek de steunpijp links (68L) op het vloerframe (2) aan de linkse kant zodat de schroefgaten overeenkomen en schroef het dan samen door gebruik van de schroeven M8x15 (82) en onderlegplaatje 8//16 (74) en gebogene onderlegplaatje 8//22 (80).



Stap 2:
1. Plaats de steunpijp rechts (68R) (met de computer kabel (77)) op het vloerframe (2) aan de rechterkant en zet samen de stekker van de computer kabels (77).
2. Steek de steunpijp rechts (68R) op het vloerframe (2) zodat de kabelstrengen niet geklemd worden en de schroefgaten overeenkomen en schroef het dan samen door gebruik van de schroeven M8x15 (82) en onderlegplaatje 8//16 (74) en gebogene onderlegplaatje 8//22 (80).



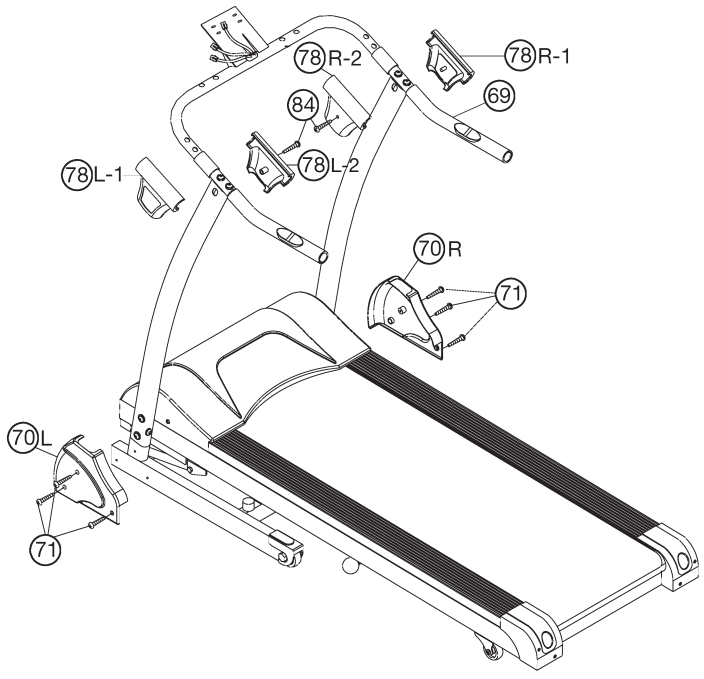
Stap 3:
1. Plaats de handgreeps (69) aan de computer opname (67) en zet samen de stekker van de polskabels (81). Steek de handgreeps (69) op het computer opname (67) samen zodat de schroefgaten overeenkomen en zodat de kabelstrengen niet geklemd worden.
2. Plaats de eenheid op het steunpijp (68L+68R) zodat de schroefgaten overeenkomen en schroef het dan samen door gebruik van de schroeven M8x45 (83) en onderlegplaatje (80).
3. Zet samen de stekker van de computer kabels (77).



Stap 4:

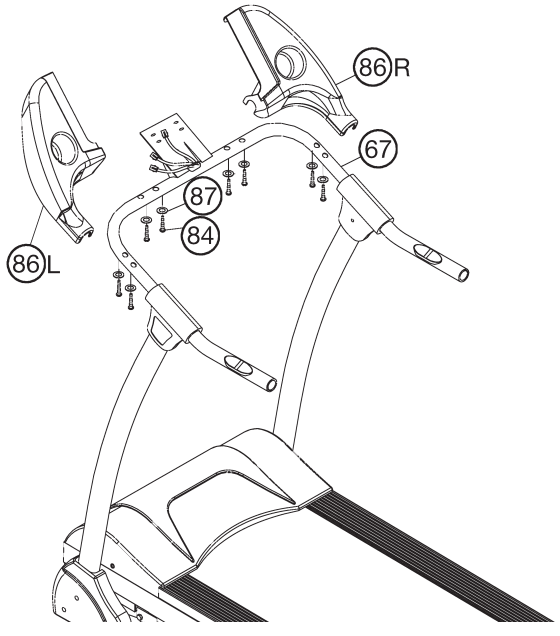
1. Plaats de steunpijp bekleding (70L+70R) aan de verbinding van vloerframe (2) en steunpijp (68) en schroef vast met de schroeven M5x20 (71).

2. Plaats de handgreep afdekking links (78L-1+78L-2) en rechts (78R-1+78R-2) aan de de steunpijp (68L+68R) en schroef vast met de schroeven 4x15 (84).



Stap 5:

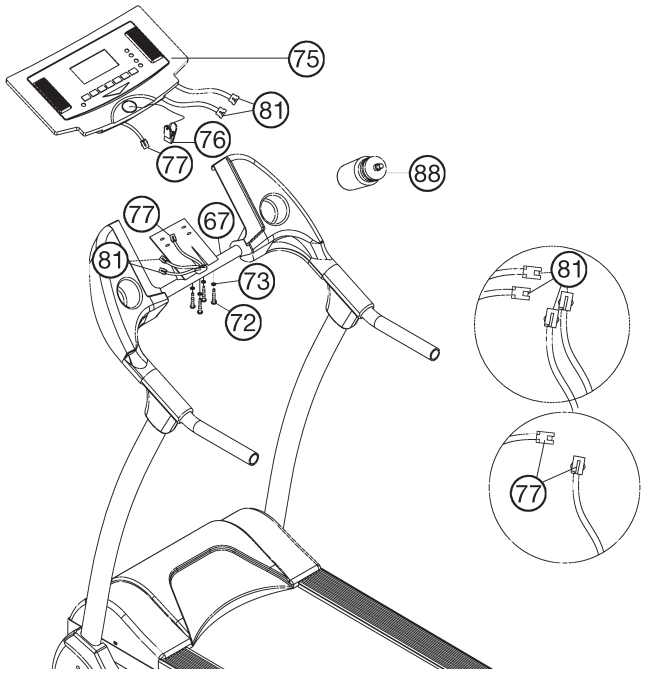
1. Plaats de computer bekleding (86L+86R) aan de computer opname (67) en schroef vast met de schroeven 4x15 (84) en onderlegplaatjes 6//14 (87).



Stap 6:

1. Paats de computer (75) aan de computer opname (67) en verbind de stekkers van de computerkabels (77) en de polskabels (81).

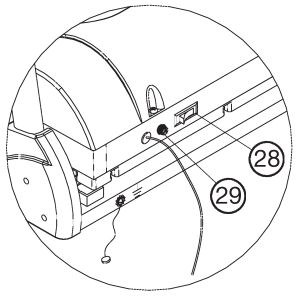
2. Paats de computer (75) op het computer opname (67) zodat de kabelstrengen niet geklemd worden en schroef vast met de schroeven (72) en onderlegplaatjes (73).

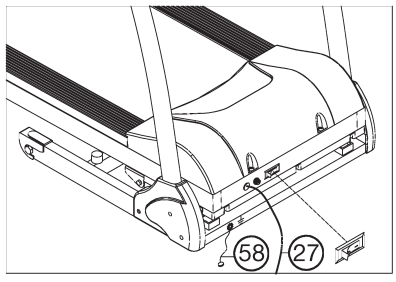


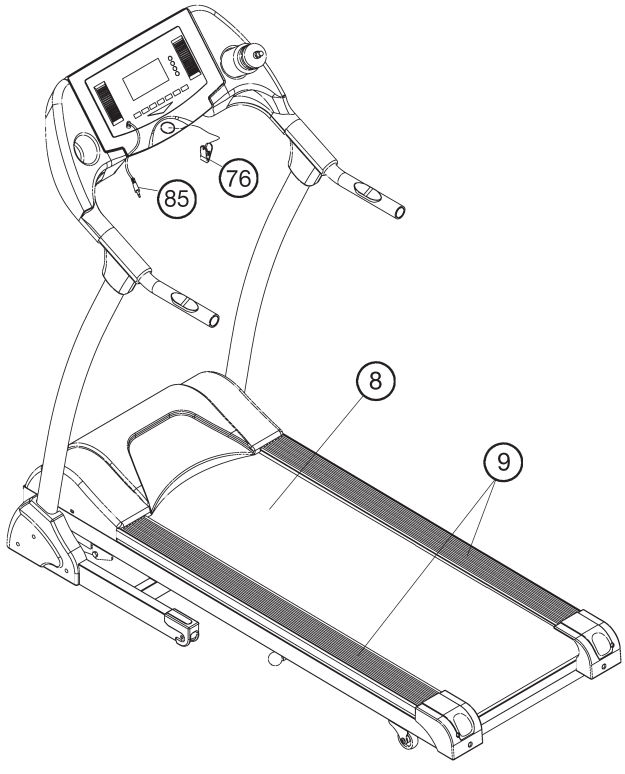
Stap 7:
Controle , Inbedrijfsname:

1. Alle schroef- en stekkerverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren.
2. Wanneer alles in orde is, steek de stekker de electriciteitskabel (27) in een AC contact doos (230V~/50Hz) en zet de machine aan door drukken van de schakelaar (28).
3. Bevestig de veiligheidsclip (76) aan uw trainingskleding (bijv. aan uw broeksband) en plug uzelf met de andere kant van de draad in de computer (75), waardoor deze op het beeldscherm aangeeft dat hij klaar voor gebruik is. Ga op de zich aan de zijkant bevindende zwart gemarkeerde vlakken (9) staan. Druk op de start-toets om de loopband op te starten. Na een count-down van 3 seconden zet de loopband zich in beweging.
Stap onmiddelijk na het opstarten op de loopflak (8) en pas u aan de ingestelde loopsnelheid van de band aan. Vervolgens kunt u zich het beste eerst met een lage snelheid met het apparaat vertrouwd maken.
4. Bij het gebruik een externe elektroakoestische inrichting wordt de computer met de ingebouwde sprekers door middel van een audio kabel (85) zullen worden aangesloten.
5. Het geaardkabel (58) kunnen worden toegevoegd aan de onderkant frame (2) front zal worden gehecht aan een statische elektriciteit kwijting van het wegdek.

Opmerking:
De gereedschapsset en de gebruiksaanwijzing a.u.b. zorgvuldig bewaren, omdat u ze wellicht later voor een reparatie of het bestellen van reserveonderdelen nodig heeft.







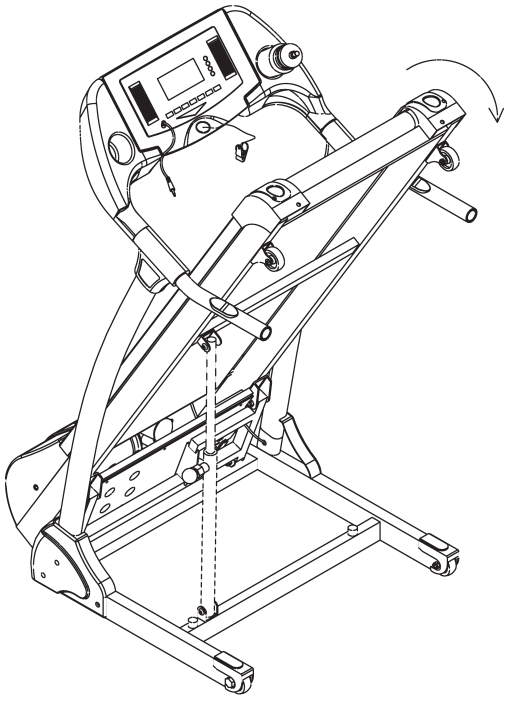
Methode om uw loopband te verplaatsen/ op te bergen:

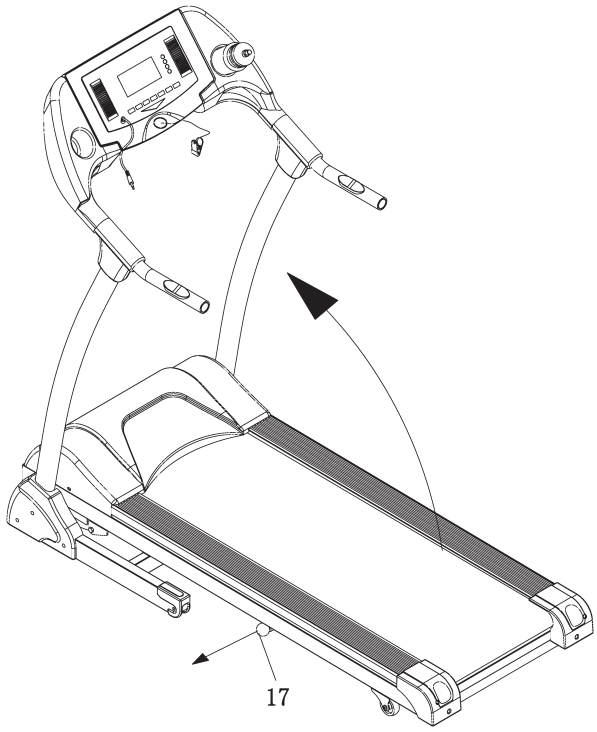
1. Draai de loopband om.

2. Plaats uw hand op het uiteinde van het systeem frame en klap dan het frame in en vergrendel het met de vergrendelaar (17).

3. Plaats uw handen op de handrails, dan kiep de machine naar uw lichaam toe. Op deze manier kunt u het makkelijk verplaatsen.

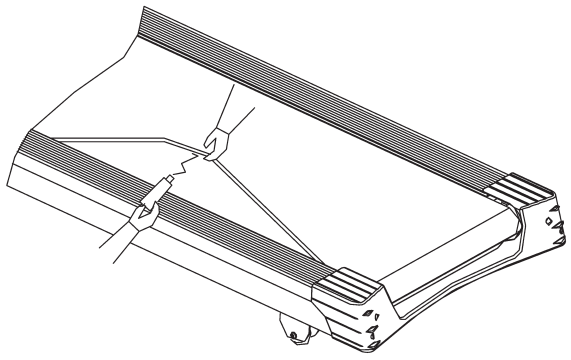
4. Voor aanvang van de training moet hetbasis frame (1) uitgeklap en het apparaat met de veiligheitsknob (17) worden geborgd.





Onderhoud en aanpassing

1. Smeren van de loopband:
Om de machine in goede staat te houden smeer wat Siliconenolie tussen de loopband en de loopplaat na gebruik van 50 uur of 1 tot 2 maanden. De loopband zal slippen als u teveel smeert. Om de band te smeren trek de loopband omhoog en injecteer de siliconenolie in het gat tussen de band en de loopplaat.



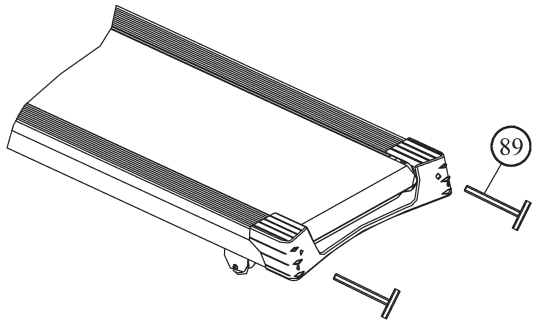
2. Loopband aanpassen:
Om uw loopband aan te passen tot de gewoonlijke positie volg de volgende stappen wanneer het apparaat uit staat.
1. Zet snelheid op 3-5km.

2. Gebruik de Allen knop om de schroef op het uiteinde van het systeem frame aan te passen die de strakheid van de band bepaalt.

3. Als u de band naar links wilt verplaatsen, draai de rechter schroef met de klok mee.

4. Als u de band naar rechts wilt verplaatsen, draai de linker schroef met de klok in.

5. Als u de bovenstaande stappen gevolgd heeft en de band is nog steeds niet in de goede positie, dan zal hij beschadigd zijn.
Neem contact op met uw regionale dealer voor een vervangende band.

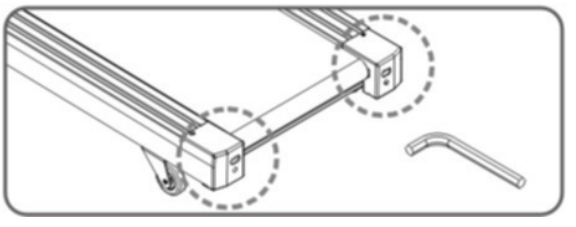


3. Geen licht op de Display:
1. Controleer of de stekker goed in het contact zit.

2. Controleer of de beveiligingssleutel correct op de computer zit.

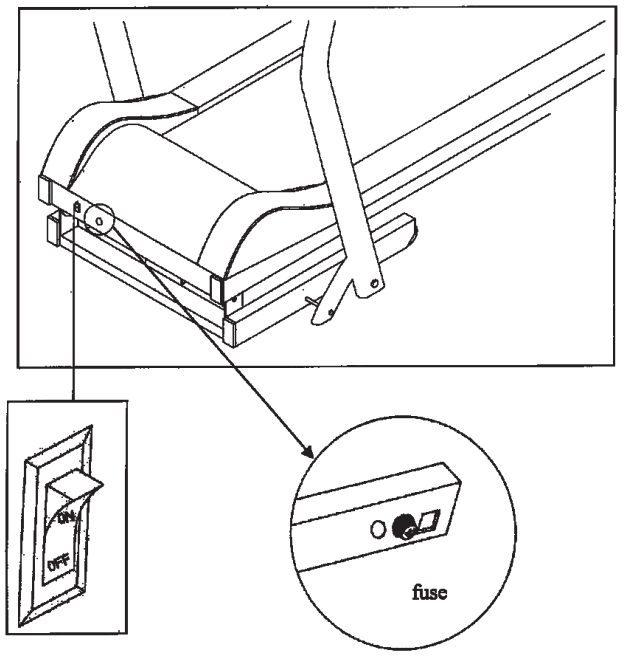
3. Controleer of de kabel in de rechter steun goed aangesloten is.
4. Controleer of de zekering.

Attentie ! Alvorens u enige kabel of elektrisch deel inspecteers, controleer dat de elektriciteit uitgeschakeld is.



4. Loopband slipt:
1. Controleer of de loopband niet te los is gespannen.

2. Controleer of de motorband niet te los is gespannen.

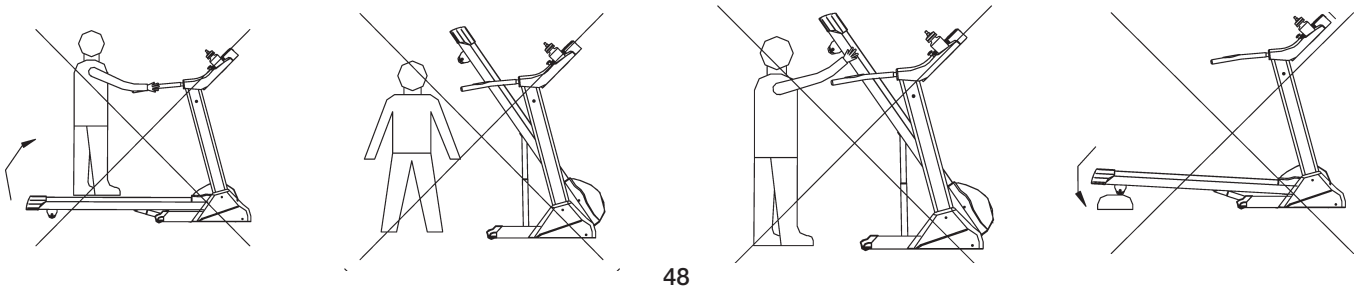


5. Abnormaal geluid van de machine
1. Controleer dat er geen schroeven aan de machine loszitten.

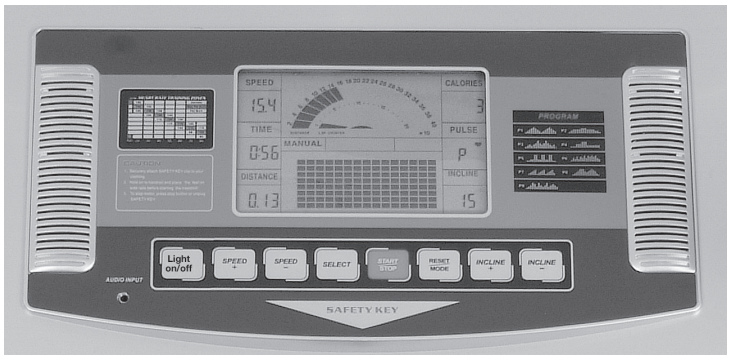
2. Controleer dat de motorband er niet af is.

3. Controleer dat de loopband er niet af is.

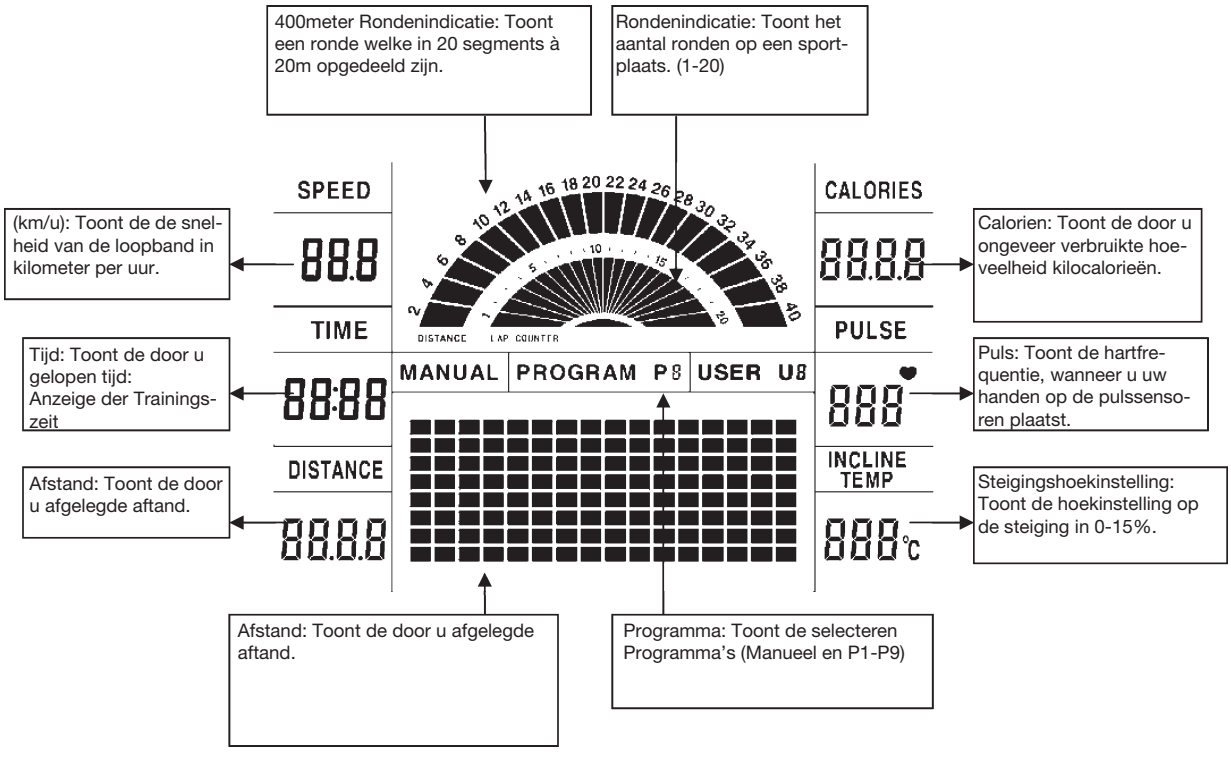
Opmerking:
Neem contact op met uw regionale dealer als u alle bovenstaande dingen gecontroleerd hebt en het probleem is er nog steeds.



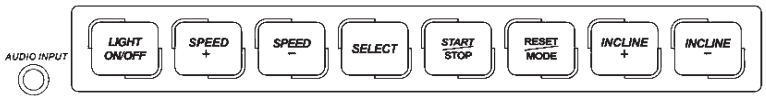
Computerbeschrijving voor LB 2



I. Beeldschermen


400meter Rondenindicatie: Toont een ronde welke in 20 segments à 20m opgedeeld zijn.
Rondenindicatie: Toont het aantal ronden op een sportplaats. (1-20)
(km/u): Toont de de snelheid van de loopband in kilometer per uur.
Calorien: Toont de door u ongeveer verbruikte hoeveelheid kilocalorieën.
Tijd: Toont de door u gelopen tijd: Anzeige der Trainingszeit
Puls: Toont de hartfrequentie, wanneer u uw handen op de pulssensoren plaatst.
Afstand: Toont de door u afgelegde aftand.
Steigingshoekinstelling: Toont de hoekinstelling op de steiging in 0-15%.
Afstand: Toont de door u afgelegde aftand.
Programma: Toont de selecteren Programma's (Manueel en P1-P9)
SPEED
88.8
TIME
88:88
DISTANCE
88.8.8
CALORIES
88.8.8
PULSE
888
INCLINE TEMP
888°C
MANUAL
PROGRAM P8
USER U8
DISTANCE
LAP COUNTER

II. Toetsen:



AUDIO INPUT	Audio-Aansluiting: Bij het gebruik een externe elektroakoestische inrichting wordt de computer met de ingebouwde sprekers door middel van een audio kabel (85) zullen worden aangesloten.
SPEED + / SPEED −	Snelheid + /- Toets: Wanneer u gedurende uw training op deze toets drukt, verhoogt/verlaagt u de snelheid van de loopband. Als de loopband stilstaat, kunt u uw gewenste waarden in de computer verhoogten/verlaagen.(Tijd, Afstand, Calories)
START/STOP	Start/Start -Toets: Wanneer u op deze knop drukt, start u het ingestelde programma.
SELECT	Select -Toets: Selecteren van Tijd, Afstand en Calorieen uw invoerwaarden te stellen.
RESET/MODE	Reset/Mode -Toets: Met deze toets, u kunt selecteren de programma's P1-P9 en als de loopband stilstaat, kunt u uw invoerwaarden (Tijd/Afstand/Calorien) kunnen op „0" ingesteld waarden
INCLINE + / INCLINE −	Steigingshoek +/- Toets: Wanneer u gedurende uw training op deze toets drukt, verhoogt/verlaagt u de steigingshoek van de loopband
LIGHT ON/OFF	Beldscheermlicht Aan/Uit -Toets Wanneer u op deze knop drukt, schakel de belscherm verlichting aan / uit.

Opgemerk:

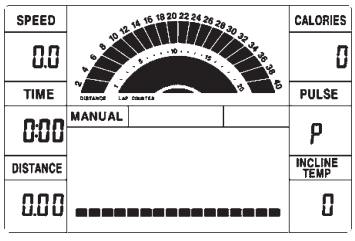
A. In de werking van de loopband, de SELECT en RESET/MODE –toets hebben geen functie.

2. Lange druk op deze toets voor 2 seconden: SPEED+ ; SPEED- ; INCLINE+ en INCLINE- toets kunnen bij uw invoerwaarden de snel oprukkende actievieren.

3. Voor niet-haak veiligheid clip op de computer of Ctrl down systeem noodstop ingedrukt, schakelt de normale display uit en knippert.

III. Gebruik van de programma's:

1. Manueel Programma:



Instelling:

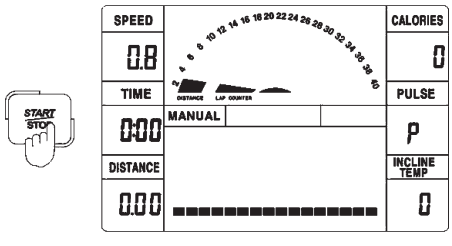
A. A. Schakelaar u de hoofdschakelaar op het basisframe een.

B. Staan op de rails van de loopband en houd hem vast aan de handgrepen.

C. Bevestig de veiligheidsclip (76) aan uw trainingskleding (bijv. aan uw broeksband) en plug uzelf met de andere kant van de draad in de computer. Druk u de Start/Stop -Toets om de Loopband begin.

D. Na een count-down van 3 seconden zet de loopband zich in beweging. Stap onmiddelijk na het opstarten op de loopflak (8) en pas u aan de

E. Met de +/- Toets kun u de Snelheid instelling.



Eind van programma:

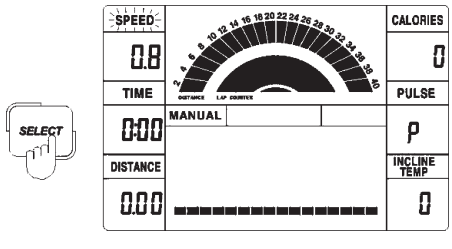
A. Verlagen u de snelheid door middle van de - Toets

B. Verwijder de veiligheidsclip uit de Computer.

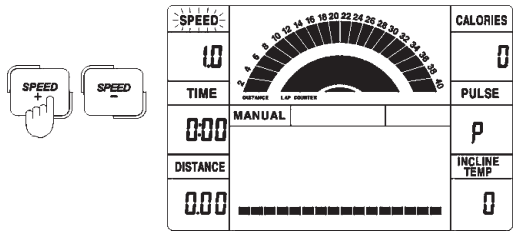
C. Schakelaar u de hoofdschakelaar uit.

Programma met uw invoerwaarden:
Programma met Snelheidsvoerwaarden:

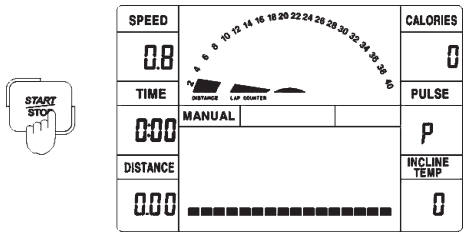
A. Druk u de SELECT –toets totdat de SPEED-beldscherm knippert.



B. Druk u de SPEED+/- toets om de snelheid van 0,8-16km/h voer in stelling

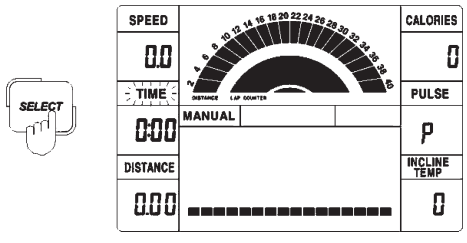


C. Druk u de START/STOP-toets om met de selecteerde snellheid de trainen.

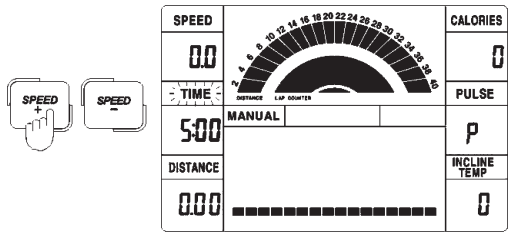


1. Programma met Tijdvoerwaarden:

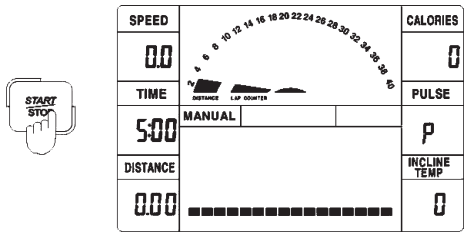
A. Druk u de SELECT- toets totdat de TIME- beldscherm knippert.



B. Druk u de SPEED+/- toets om de tijd van 5:00 - 99:00 Min voer instelling.

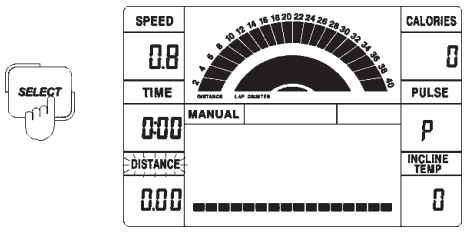


C. Druk u de Start/Stop -toets en de Loopband begin.

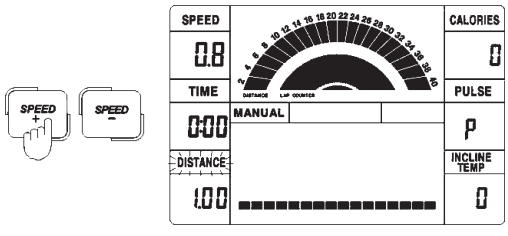


Programma met Afstandsvoerwaarden:

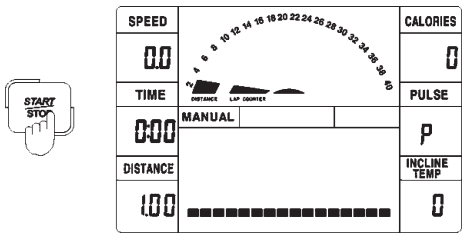
A. Druk u de SELECT – toets totdat de DISTANCE- beldscherm knippert.



B. Druk u de SPEED+/- toets om de Afstand van 1km - 99km voer instelling.

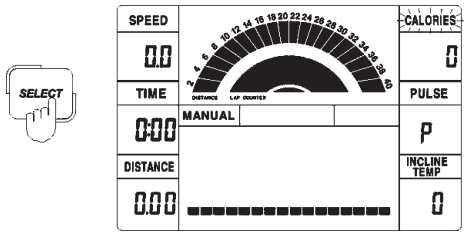


C. Druk u de Start/Stop -toets om de Loopband begin.

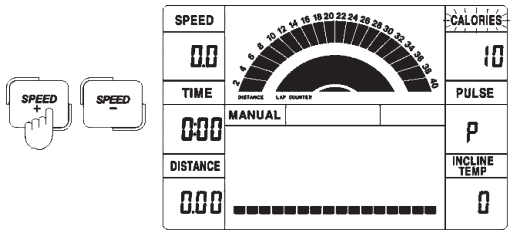


Programma met Calorieenvoerwaarden:

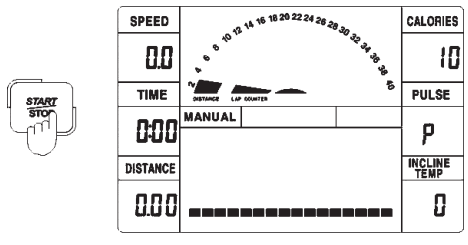
A. Druk u de SELECT – toets totdat de CALORIES- beldscherm knippert.



B. Druk u de SPEED+/- toets om de Caloreen van10 - 990 voer instelling.



C. Druk u de Start/Stop -toets om de Loopband begin.



Nederlands

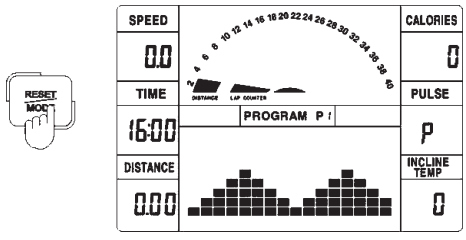
Belscherm- en Instellingsmogelijkheid:

	Start-beldscherm bij (manueel Programma	Instellings-mogelijkheid (voerwaarden)	Beldscherm-mogelijkheid (manueel Programma)
TIME (Min/Sec) (Tijd)	0:00	5:00~99:00	0:00~99:59
SPEED (km/h (Snelheidt)	0.0	0.8-16.0	0.8~16.0
DISTANCE (Km) (Afstand)	0.00	1.00~99.00	0.00~99.99KM
PULSE (Bpm) (Pols)	P	N/A	40~199
CALORIES (Kcal.) (Kalorieen)	0.00	10-990	0.00~999KCAL

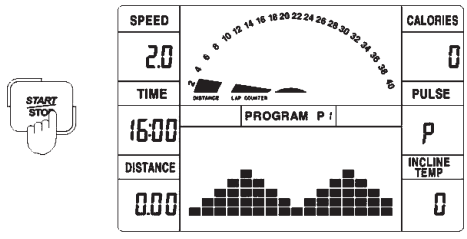
2. Programma-Functie:
De loopband heeft 9 vooraf bepaalde snelheids programma's:

Automatische programma's:

A. Bevestig de veiligheidsclip aan de computer
B. Druk u de RESET/MODE-toets om een Programma van P1-P9 te selecteeren



C. Druk u de START/STOP-toets en de loopband start na 3 Sekunden.

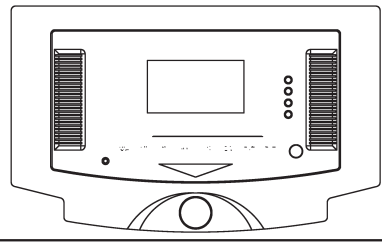


D. Elke automatische programmas is in 16 Balken opgedeeld. Elke Balken staat voor 1 Minute. Elke Segment of de Balken staat voor 2km/h.

Snelheid-Overzicht de Programmas P1-P9:

	P1 km/h	P2 km/h	P3 km/h	P4 km/h	P5 km/h	P6 km/h	P7 km/h	P8 km/h	P9 km/h
S1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
S2	4	4	4	2	2	6	4	4	4
S3	6	6	6	2	4	4	6	6	6
S4	8	6	4	6	4	8	8	8	10
S5	10	6	6	6	12	4	10	12	8
S6	8	6	8	6	12	8	2	12	4
S7	6	8	12	10	4	6	4	12	10
S8	4	8	8	10	4	10	6	8	6
S9	2	8	6	10	12	6	8	6	4
S10	4	6	8	4	12	10	10	8	6
S11	6	6	12	4	4	8	2	10	10
S12	8	6	8	4	4	10	4	12	4
S13	10	6	6	4	12	8	6	10	6
S14	8	4	4	4	12	10	8	8	8
S15	6	4	6	4	2	6	10	4	6
S16	4	2	4	4	2	4	4	2	4

IV. Muziek verband:



Bij het gebruik een externe elektro-akoestische inrichting om te luisteren naar muziek wordt de computer met de ingebouwde sprekers door middel van een audio kabel (85) zullen worden aangesloten

Fehlermeldungen im Display und deren Bedeutung:

Fout signaal	Reden	Correctiemaatregelen	Aantekening
E2	1.Sneljheidsensor defect	Controle van de sensor positie, eventueel schoonmaken	Ik verzoek u om contact met de dienst agentschap.
	2.Snelheid is te laag	Controle eenheid niet correct geijkte	
	3.De Control eenheid krijgt geen snelheid signaal	Controle van de sensorkabel contact	
E3	1.Relais defect	Controle v. de Kabelverbinding en bij de inschaakelen een klik geluid van de relais om te horen is.	Ik verzoek u om contact met de dienst agentschap.
	2.Control eenheid defect of Kabelver binding losse of niet aangesloten.	Veiligheidsclip voor sommige sekunden van de computer af nemen en op leggen.	
	3.Verbinding van Motor en Control eenheid niet in orde	Controle v. de Kabelverbinding van Motor naar de Control eenheid	
OFF	1. Veiligheidsclip is niet gevestigt 2. Nood-Uit-Knob gedrukt 3. Kabel van de Veiligheidsschakelaar defect 4. Veiligheidsschakelaar defect	1.Controle van de funktie de Veiligheidsschakelaar 2. Controle van de funktie van de Nood-Uit-Knob.	Bevestig u de veiligheidsclip aan de computer. Onsluiten u de nood-uit-knob door slepen / draaien.

Trainingshandleiding

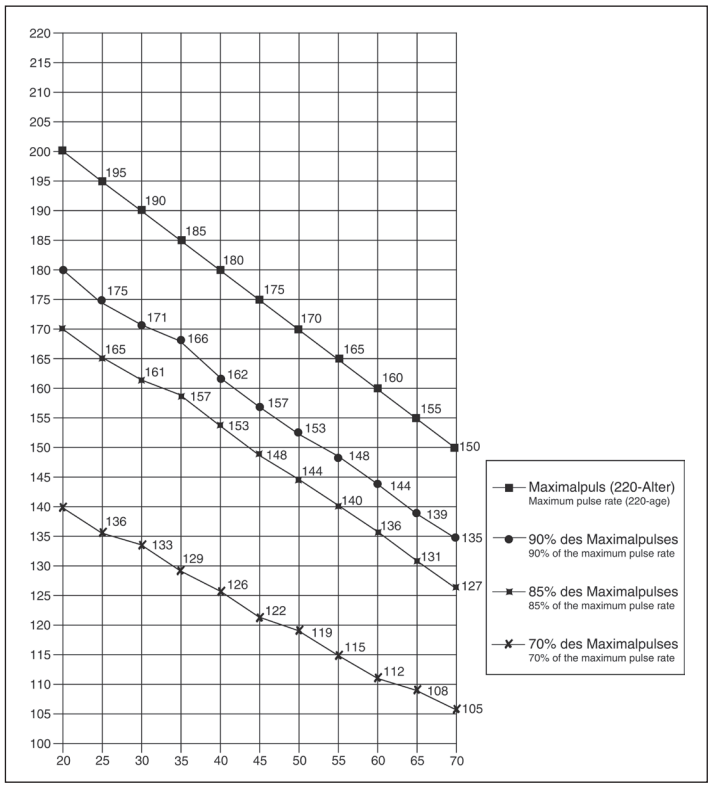
De onderstaande factoren moeten in acht worden genomen bij het bepalen van de benodigde training voor het bereiken van een merkbare verbetering van uw figuur en gezondheid:

1. Intensiteit:
De mate van lichamelijke belasting bij de training moet de normale belasting overschrijden, zonder dat u daarbij buiten adem en/of uitgeput raakt. De hartslag kan een geschikte richtwaarde voor een effectieve training zijn. Tijdens de training moet deze tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag liggen (zie de tabel en formule om deze te bepalen en te berekenen). Tijdens de eerste weken moet de hartslag tijdens de training in het laagste deel hiervan, rond 70% van de maximale hartslag liggen. In de loop van de daaropvolgende weken en maanden zou de hartslag langzaam tot de bovengrens van 85% van de maximale hartslag moeten stijgen. Hoe beter de conditie van degene die traint is, des te meer moet het trainingsniveau stijgen om tussen de 70% tot 85% van de maximale hartslag te komen. Dit kan worden bereikt door langer te trainen en/of door de moeilijkheidsgraad te verhogen.
Wanneer de hartslag niet op het display wordt weergegeven of wanneer u voor de zekerheid uw hartslag wilt controleren, omdat deze door eventuele gebruiksfouten enz. onjuist weergegeven kan zijn, kunt u het volgende doen:
De hartslag op de gebruikelijke wijze meten (bijv. de pols voelen en het aantal slagen per minuut tellen).
De hartslag met een geschikt en geijkt meetapparaat meten (verkrijgbaar bij gezondheidsinstellingen)

2. Frequentie:
De meeste experts adviseren een gezondheidsbewust dieet, dat op uw trainingsdoel moet worden afgestemd en drie tot vijf maal per week een lichamelijke training. Een normale volwassene moet tweemaal per week trainen om zijn huidige conditie te behouden. Om zijn conditie te verbeteren en zijn lichaamsgewicht te veranderen moet hij minimaal driemaal per week trainen. Natuurlijk is de ideale trainingsfrequentie vijf maal per week.

3. Planning van de training
Iedere trainingssessie moet uit drie fasen bestaan: een “warming-up”, een “trainingsfase” en een “cooling down”. In de “warming-up” moet de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam toenemen. Dit kan worden bereikt door vijf tot tien minuten lang gymnastiekoefeningen te doen. Daarna moet de eigenlijke training (“trainingsfase”) beginnen. De trainingsbelasting moet de eerste minuten laag zijn en dan gedurende een periode van 15 tot 30 minuten zo toenemen, dat de hartslag zich tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag bevindt.
Om de bloedsomloop na de “trainingsfase” te ondersteunen en om spierpijn of verrekte spieren te voorkomen, moet de trainingsfase door een “cooling down” worden gevolgd. Hierbij moeten vijf tot tien minuten lang stretchoefeningen en/of lichte gymnastiekoefeningen worden gedaan. Voor meer informatie over uitoefening van warme up, oefening te rekken of algemene gymnastische oefenen in onze downloadarea onder www.christopeit-sport.com

4. Motivatie
De sleutel tot een succesvol programma is een regelmatige training. U kunt het beste een vaste tijd en plaats per trainingsdag vaststellen en u ook geestelijk op de training voorbereiden. Train alleen met een goed humeur en houd uw doel voor ogen. Met een continue training zult u zien dat u per dag vooruitgang boekt, dat u zich verder ontwikkelt en dat u uw persoonlijke trainingsdoel beetje bij beetje nadert.


Maximalpuls (220-Alter)
Maximum pulse rate (220-age)
90% des Maximalpulses
90% of the maximum pulse rate
85% des Maximalpulses
85% of the maximum pulse rate
70% des Maximalpulses
70% of the maximum pulse rate

Berekeningsformules:	Maximale hartslag (220 - leeftijd)	=	220 - leeftijd
	90% van de maximale hartslag	=	(220 - leeftijd) x 0,9
	85% van de maximale hartslag	=	(220 - leeftijd) x 0,85
	70% van de maximale hartslag	=	(220 - leeftijd) x 0,7

Обзор содержания

1. Важные рекомендации и указания по безопасности стр. 55
2. Обзор отдельных деталей стр. 3 - 5
3. Спецификация стр. 56 - 57
4. Руководство по сборке с отдельными иллюстрациями стр. 58 - 61
5. Руководство по использованию компьютера стр. 62 - 66
6. Руководство по тренировкам стр. 67

Уважаемые покупательницы и покупатели!
Поздравляем Вас с покупкой тренировочного снаряда для домашних занятий спортом и желаем Вам самых приятных впечатлений.
Следуйте, пожалуйста, указаниям и инструкциям нашего руководства по монтажу и эксплуатации.
Если у Вас возникнут какие-нибудь вопросы, то Вы можете в любое время без стеснения обращаться к нам.

С уважением, Ваш Top-Sports Gilles GmbH

Важные рекомендации и указания по безопасности

Наши изделия принципиально подвергаются испытаниям TÜV-GS и тем самым отвечают актуальному самому высокому стандарту безопасности. Однако этот факт не освобождает от обязанности строго соблюдать приведенные ниже основные положения.

1. Монтировать тренажер в точном соответствии с инструкцией по монтажу и использовать только те детали, которые приложены для монтажа тренажера и указаны в спецификации. Перед проведением монтажа проверить комплектность поставки на основании накладной и комплектность содержания коробки-упаковки на основании спецификации, приведенной в руководстве по монтажу и эксплуатации. В случае необходимости проведения ремонта, обратесь в магазин, в котором Вы купили этот тренажер,

2. Перед первым использованием и через регулярные интервалы времени проверять прочность посадки всех винтов, гаек и прочих соединений с тем, чтобы обеспечить надежное эксплуатационное состояние тренажера. Неисправные части должны быть незамедлительно заменены или удалены. В случае необходимости прекратите занятия на тренажере до полного его приведения в исправность.

3. Установить тренажер в сухом, ровном месте и предохранять его от влаги и сырости. Скомпенсировать неровности пола за счет соответствующих мер, осуществляемых на полу, и предусмотренных для этого, юстируемых деталей тренажера, если они есть на данном тренажере. Исключить контакт с влагой и сыростью.

4. Если следует защитить место размещения тренажера в особенности от продавливания, загрязнений и тому подобного, подложить под тренажер подходящую, нескользящую прокладку (например, резиновый коврик, деревянную плиту или т. п.).

5. Перед тренировкой удалить все предметы в радиусе 2 метров вокруг тренажера.

6. Для очистки тренажера нельзя пользоваться агрессивными моющими средствами, а для монтажа и возможного ремонта использовать только поставленный вместе с ним или подходящий собственный инструмент. Удаляйте следы пота с тренажера сразу же после тренировки.

7. Неквалифицированная и чрезмерная тренировка может причинить вред здоровью. Поэтому перед тем, как приступать к целенаправленной тренировке, проконсультироваться с соответствующим врачом. Он может определить, каким максимальным нагрузкам (пульс, ватт, продолжительность тренировки и т. д.) разрешается подвергаться и дать точную информацию о правильном положении тела во время тренировки, о целях тренировки и о питании. Запрещается тренироваться после обильной еды. Примите во внимание, что тренажер не предназначен для тренировкок в терапевтических целях.

8. Тренироваться на тренажере только тогда, когда он работает безупречно. Для возможного ремонта использовать только оригинальные запасные части.

9. Настраивая регулируемые детали, следить за правильным положением или учитывать помеченную максимальную позицию настройки и обеспечивать надлежащую фиксацию заново настроенного положения. После использования вспомогательных средств для настойки, удалите их по окончании настойки.

10. Если в руководстве не указано иного то тренажером может пользоваться только один человек.

11. Необходимо носить тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере. Одежда должна такой, чтобы по своей форме (например, длине) она не могла зацепиться во время тренировки. Следует подбирать тренировочную обувь, которая подходит к тренажеру, обеспечивает устойчивость для ног и имеет нескользящую подошву.

12. Если возникнут головокружение, тошнота, боли в груди и другие аномальные симптомы, прервать тренировку и обратиться к соответствующему врачу.

13. Следует принципиально учесть, что спортивные снаряды – не игрушки.
Поэтому их разрешается использовать только в соответствии с назначением и лицами, которые располагают соответствующей информацией и которые прошли соответствующий инструктаж.

14. Таким лицам как дети, инвалиды и люди с увечьями следует пользоваться тренажером только в присутствии еще одного человека, который может оказать помощь и дать руководящие указания. Приняв соответствующие меры, исключить возможность использования тренажера детьми без надзора,.

15. Следить за тем, чтобы тренирующиеся и другие лица никогда не попадали какими-либо частями своего тела в зону еще движущихся деталей.

16. В конце срока службы этот продукт не должен быть утилизирован в домашние отходы, а должен быть отдан на сборный пункт утилизации использованных электрических и электронных приборов. На это указывает символ на продукте, на инструкции по эксплуатации или на упаковке.
Все материалы могут быть снова использованы согласно маркировке. При повторном использовании, вторичной переработке или других формах вторичного использования старых приборов Вы вносите свой вклад в защиту окружающей среды.
Пожалуйста, узнайте в коммунальном управлении адрес близлежащего сборного пункта утилизации.

17. Учитывая требования экологии, не удалять упаковочный материал, израсходованные батарейки и детали тренажера вместе с бытовыми отходами, а класть их в предусмотренные для этого контейнеры-сборники или сдавать их в соответствующие пункты сбора утильсырья.

18. Этот тренажер представляет собой от скорости зависимый тренажер. Это значит, что с возрастающей скоростью вращения мощность увеличивается и наоборот. Пожалуйста, следуйте указаниям, приведенным в инструкции по тренировке, для проведения правильной тренировки.

19. Допустимая максимальная нагрузка (= вес тела) -120 кг.
Перед началом тренировки убедитесь в том, что максимальный вес не превышает допустимый.

20. При повреждении соединительного кабеля обратитесь в сервисный отдел или к квалифицированному электрику для замены соединения.

21. Тренажер прошел испытания и сертификацию согласно норме EN 957-1:2005, EN 957-6:2001, EN 55014-1:2006;EN 55014-2/A1:2001;EN 61000-3-2:2006; EN 61000-3-3/A2:2005 + EMC Directive 2004/108/EC.

Спецификация - Список запасных частей LB 2 № заказа 1142

Технические характеристики По состоянию на 01.04.2011

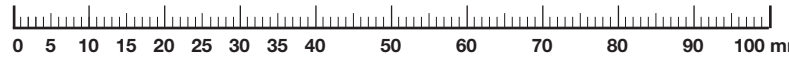
- Мощность двигателя 1,25 л.с.
- Скорость 0,8 -16 км/ч (регулировка скорости с шагом 0,1 км/ч)
- 9 встроенных программ тренировки с запрограмированной регулировкой скорости
- 1 программа ручной установки с запрограмированной регулировкой скорости
- Изменение скорости посредством клавиш Quick Speed для 4, 6, 8, 10 км/ч
- Измерение пульса датчиками на поручнях
- 2-х-кратное механическое изменение угла наклона
- Амортизирующая беговая поверхность
- Ключ безопасности
- Складная конструкция для экономии места
- Компьютер с большим LED дисплеем с индикацией следующих параметров: время, дистанция, прибл. расход калорий и количество пройденных кругов стадиона (один круг 400 м)
- 1 дисплей для индикации показателей пульса
- 1 дисплей для индикации скорости
- Максимальный вес пользователя: 120 кг
- Беговая поверхность прибл.: Д 117 x Ш 40 см

Габаритные размеры: прибл. Д 160 x Ш 72 x В 140 см
Размеры в сложенном виде : прибл. Д 80 x Ш 72 x В 148 см

Сняв упаковку, проверьте по списку, все ли детали на месте. Если все в порядке, то можно начинать сборку. Если какой-нибудь агрегат не в порядке или отсутствует, обращайтесь к нам:

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0) 20 51 / 60 67-44
e-mail: info@christopeit-sport.com
www. christopeit-sport.com

Этот конвейер к только для частной области спорта дома кажется и не для промышленного или коммерческого использования подходящий. Использование спорта дома класс H/C



№ картинки	Наименование	Размеры в мм	Кол-во штук	Монтируется на №	ET-№
1	Главная рама		1	2	33-1142-01-SI
2	Основная рама		1	1	33-1142-02-SI
3	Ролик		2	1	36-9138-22-BT
4	Защитная распорка		1	1+2	33-1142-10-SI
5	Обшивка		1	1	36-1142-01-BT
6	Задняя обшивка		1	1	36-1142-10-BT
7	Доска скольжения		1	1	36-1142-11-BT
8	Беговая поверхность		1	13+14	36-1142-02-BT
9	Боковая планка		2	7	36-1142-12-BT
10L	Концевой колпачок слева		1	1	36-1142-13-BT
10R	Концевой колпачок справа		1	1	36-1142-14-BT
11	Электродвигатель		1	1	36-1142-15-BT
12	Гайка	M8	6	41+43+64	39-9918-CR
13	Передний ролик		1	1	33-1142-07-SI
14	Задний ролик		1	1	33-1142-08-SI
15	Приводной ремень		1	11+13	36-1142-16-BT
16	Четырехгранная заглушка		2	1	36-1142-17-BT
17	Быстродействующий затвор		1	4	36-9136-04-BT
18	Кожух роликов		2	2	36-1142-18-BT
19	Транспортировочные ролики		2	2	36-9138-23-BT
20	Резиновый аммортизатор		2	2	36-1142-11-BT
21	Контактная дуга		2	7	36-9138-28-BT
22	Резиновая шайба		8	55	36-9718-33-BT
23	Резиновый аммортизатор		6	2	36-9138-26-BT
24	Резиновый аммортизатор		10	7	36-9138-27-BT
25	Болт	M8x45	1	4	39-9914-SW
26	Пружинящее кольцо	для M6	4	48	39-9868
27	Кабель подключения к сети		1	1	36-9138-19-BT
28	Главный выключатель		1	1	36-9138-30-BT
29	Предохранитель		1	1	36-1142-19-BT
30	Датчик		1	35	36-1142-20-BT
31	Трансформатор		1	35	36-1142-21-BT
32	Подкладная шайба	5//10	6	38	39-10111-SW
33	Предохранительный кабель		1	77	36-1142-22-BT
34	Болт	M10x50	1	59	39-10400
35	Предохранитель		1	1	36-1142-23-BT
36	Болт	M8x85	2	14	39-9910
37	Пластмассовая шайба		4	40	36-9718-33-BT
38	Болт	M4x15	6	23	39-10187

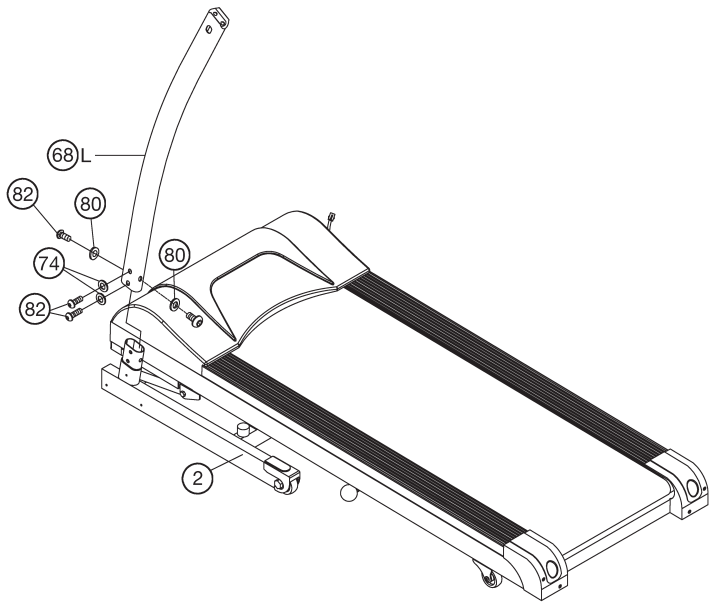
№ картинки	Наименование	Размеры в мм	Кол-во штук	Монтируется на №	ET-№
39	Болт	M8x90	1	11	39-10500
40	Болт	M10x25	4	11	39-10028
41	Болт	M8x50	1	4	39-9811
42	Кнопка экстренной остановки		1	75	36-9138-07-BT
43	Болт	M8x40	2	19	39-10125-VC
44	Болт	M8x35	1	16	39-10133
45	Болт	M6x10	2	5	39-9964
46	Болт	M5x38	10	7	39-10133
47	Болт	M5x15	6	5+21	39-9964
48	Болт	M5x15	20	6+35	39-9964
49	Пружинящее кольцо	for M10	4	40	39-9995
50	Подкладная шайба	10//19	14	40+34+55	39-10206-CR
51	Гайка	M10	10	40+34+55+65	39-9981
52	Подкладная шайба	8//16	6	25+41+43+64	39-9962-CR
53	Подкладная шайба	6//18	2	45	39-9993
54	Подкладная шайба		2	47	39-10510
55	Болт	M10x60	4	61	39-9994
56	Болт	M5x15	1	2	39-9964
57	Пружинящее кольцо	for M 5	1	56	39-10058-SW
58	Кабель заземления		1	2	36-1142-20-BT
59	Электродвигатель угла наклона		1	2+61	36-1142-21-BT
60	Болт	M5x20	2	10	39-10190
61	Хомут угла наклона		1	1+2	33-1142-07-SI
62	Пластмасовый подшипник		4	61	36-9138-31-BT
63	Четырехгранная заглушка	30	1	61	36-1142-24-BT
64	Болт	M8x45	2	1	39-9914-SW
65	Болт	M10x65	1	59	39-9982
66	Резиновый аммортизатор		2	1	36-1142-25-BT
67	Устройство крепления компьютера		1	68+69	33-1142-05-SI
68L	Опорная труба слева		1	2	33-1142-03-SI
68R	Опорная труьа справа		1	2	33-1142-04-SI
69	Поручень		2	67	33-1142-06-SI
70L	Обшивка опорной трубы слева		1	68L	36-1142-26-BT
70R	Обшивка опорной трубы справа		1	68R	36-1142-27-BT
71	Болт	M5x20	6	70	39-10190
72	Болт	4,5x25	4	75	39-10504
73	Подкладная шайба		4	72	39-10111-SW
74	Подкладная шайба	8//16	4	82	39-9962-CR
75	Компьютер		1	67	36-1142-03-BT
76	Ключ безопасности		1	75	36-1142-28-BT
77	Кабель компьютера		1	35+75	36-1142-29-BT
78R-1	Обшивка поручня справа 1		1	68R+78R-2	36-1142-06-BT
78R-2	Обшивка поручня справа 2		1	68R+78R-1	36-1142-07-BT
79L-1	Обшивка поручня слева 1		1	68L+78L-2	36-1142-08-BT
79L-2	Обшивка поручня слева 2		1	68L+78L-1	36-1142-09-BT
80	Гнутая подкладная шайба	8//22	8	82+83	39-9844-CR
81	Кабель датчика пульса		2	75	36-1142
82	Болт	M8x15	8	68	39-9888
83	Болт	M8x45	4	67+68+69	39-9914-SW
84	Болт	4x15	10	79+86	39-10187
85	Акустический кабель		1	75	36-1142-30-BT
86L	Обшивка компьютера слева		1	67	36-1142-04-BT
86R	Обшивка компьютера справа		1	67	36-1142-05-BT
87	Подкладная шайба	6//14	8	84	39-9993
88	Бутылка для воды		1	86	36-1142-31-BT
89	Набор инструментов		1		36-1142-32-BT
90	Инструкция по монтажу		1		36-1142-33-BT

Руководство по монтажу

Прежде чем начинать сборку, обязательно ознакомьтесь с рекомендациями и инструкциями по технике безопасности! Выньте все отдельные части из коробки и положите их на пол.

Шаг 1:

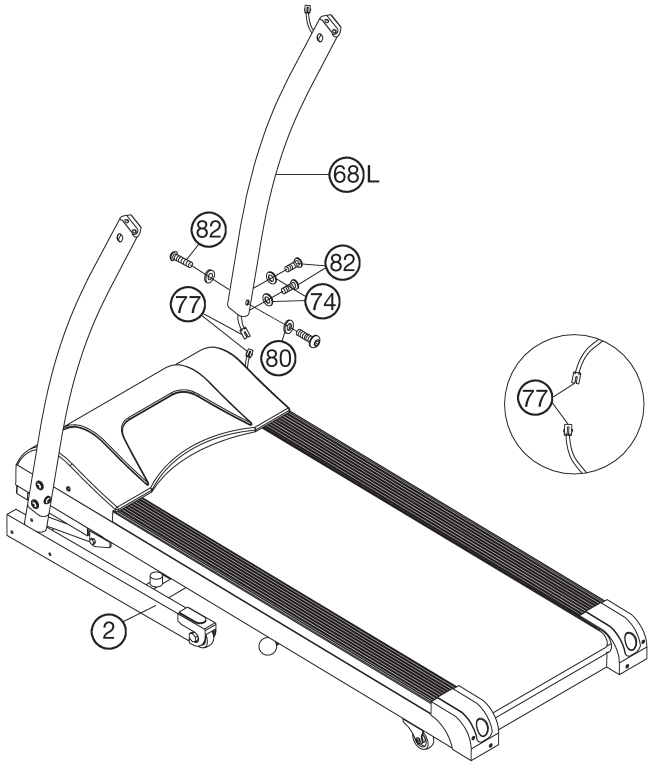
1. Подведите левую опорную трубу (68L) к основной раме (2) таким образом, чтобы отверстия совпадали и прикрутите соединение с помощью болтов M8x15 (82), подкладной шайбы 8//16 (74) и гнутой подкладной шайбы 8//22 (80).



Шаг 2:

1. Подведите правую опорную трубу (68R) с вложенным в нее кабелем компьютера (77) к основной раме (2) и соедините гнездо кабеля компьютера (77).

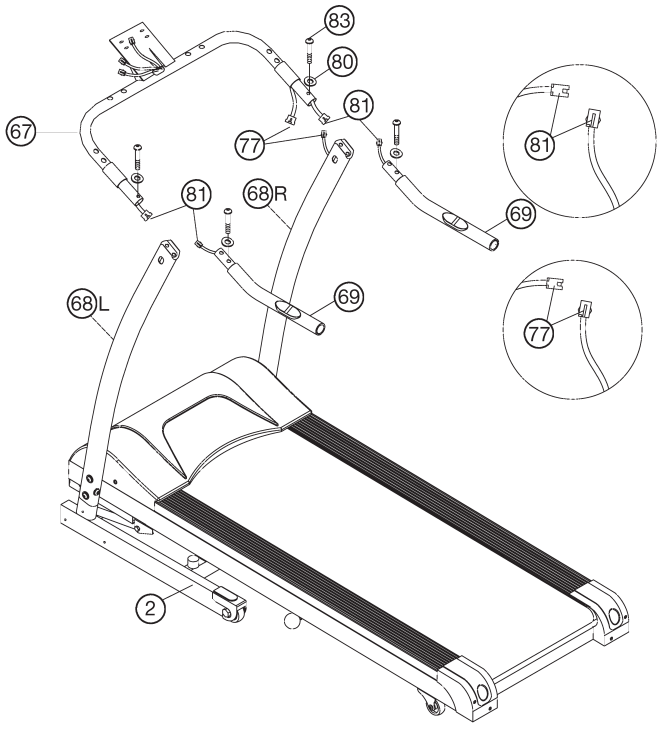
2. Подведите правую опорную трубу (68R) к основной раме (2) таким образом, чтобы отверстия совпадали и прикрутите соединение с помощью болтов M8x15 (82), подкладной шайбы 8//16 (74) и гнутой подкладной шайбы 8//22 (80).



Шаг 3:

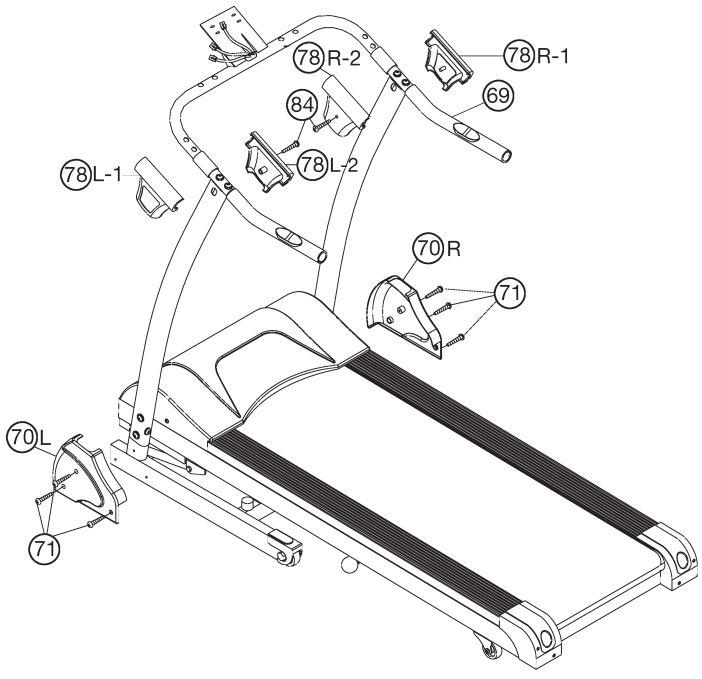
1. Подведите поручни (69) к концам устройства крепления компьютера (67), присоедините кабель датчика пульса (81) и соедините поручни (69) с устройством крепления компьютера
(67) таким образом, чтобы отверстия совпадали.
Обратите внимание на то, чтобы при монтаже компьютерные кабели не были зажаты.

2. Подожите поручни с устройством крепления компьютера на опорные трубы (68L+68R) таким образом, чтобы отверстия совпадали и прикрутите их к опорным (68) с помощью болтов M8x45 (83) и подкладных шайб (80).



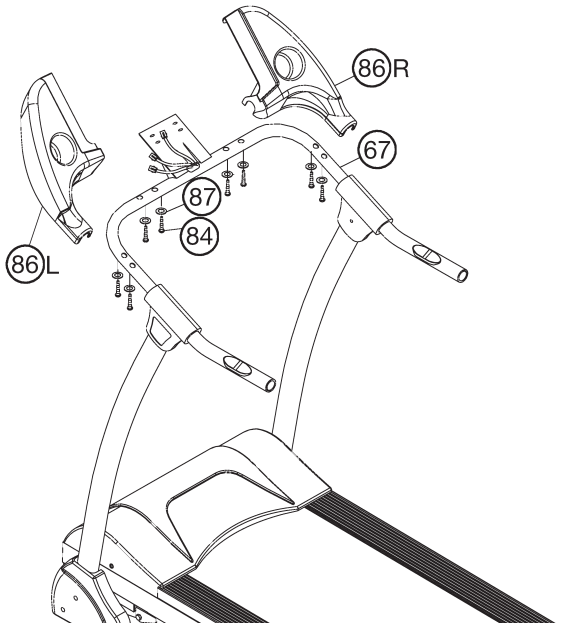
Шаг 4:

1. Смонтируйте обшивки опорных труб (70L+70R) на резьбовые соединения на основной раме 2) и опорной трубе (68) с помощью болтов M5x20 (71).
2. Смонтируйте обшивку поручня слева (78L-1+78L-2) и справа (78R-1+78R-2) на соединения поручня (69) с помощью болтов 4x15 (84).



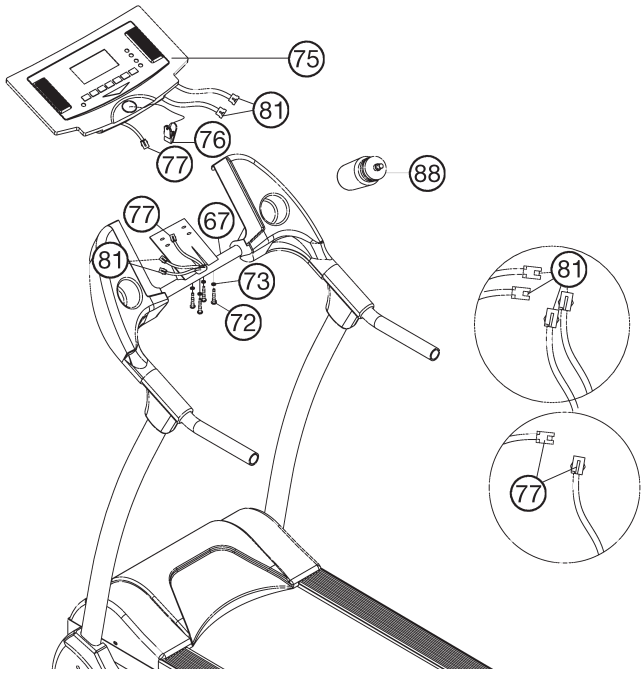
Шаг 5:

1. Приложите обшивки компьютера (86L+86R) на устройство крепления компьютера (67) слева и справа и прикрутите их с помощью болтов 4x15 (84) и подкладных шайб 6//14 (87) на устройство крепления компьютера (67).



Шаг 6:

1. Подведите компьютер (75) к устройству крепления компьютера (67) и соедините кабель компьютера (77) и кабель датчика пульса (81).
2. Положите компьютер (75) на устройство крепления компьютера (67). Обратите внимание на то, чтобы при монтаже кабели не были зажаты. Крепко прикрутите компьютер (75) с помощью болтов (72) и подкладных шайб (73) к устройству крепления компьютера (67).

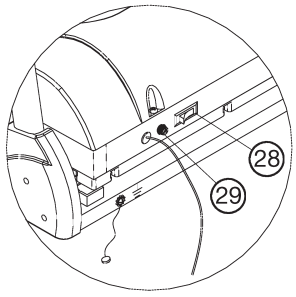


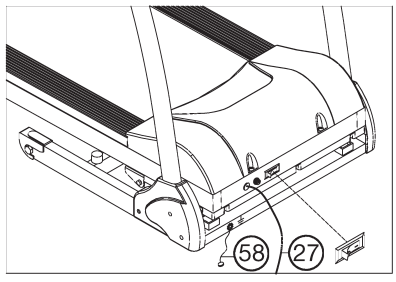
Шаг 7:

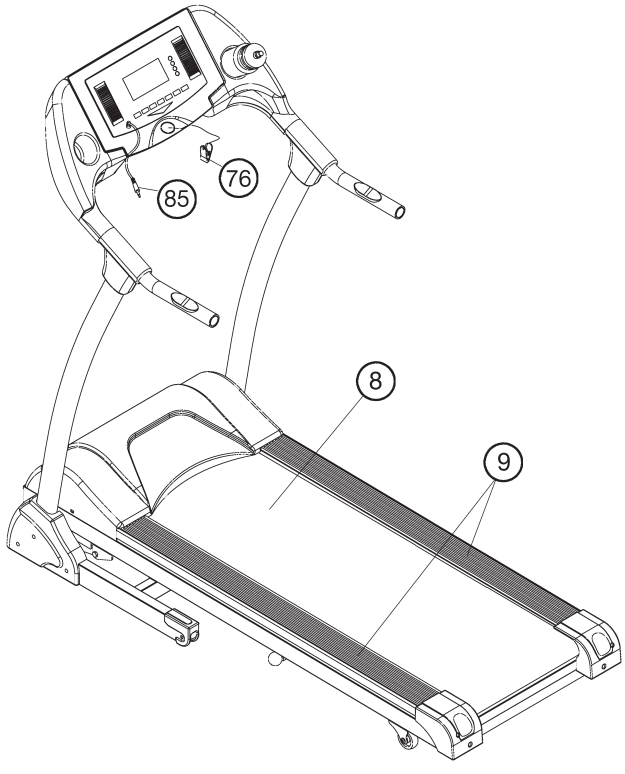
1. Проверьте все соединения на правильность сборки и проведите проверку функциональности.
2. Если все в порядке, вставьте кабель подключения к сети (27) в электрическую розетку (230V~50Hz) и включите главный выключатель (28), находящийся на передней части дорожки
3. Вложите ключ безопасности (76) в соответствующее гнездо на (75). Компьютер сигнализирует готовность к эксплуатации. Прикрепите ключ безопасности на тренировочный костюм (например, пояс брюк) и встаньте на боковые планки (9).
   Нажмите на клавишу Start/Stop / Старт/Стоп, чтобы начать тренировку. После 5-секундного отсчета времени по убывающей дорожка приходит в движение. Сразу же после того, как дорожка пришла в движение, ступить на беговую поверхность (8) и следовать заданной скорости. Начинайте с небольшой скорости, чтобы привыкнуть к движению беговой дорожки.
4. Ваша адиоаппаратура может быть соединена с компьютером с встроенными динамиками при помощи акустического кабеля (85).
5. Кабель заземления (58) можно дополнительно прикрепить впереди к основной раме (2), чтобы отвести возможные статические заряды к полу.

Замечание:

Пожалуйста, сохраняйте набор инструментов для последущих возможных ремонтов и инструкцию по монтажу для возможных заказов запасных частей.

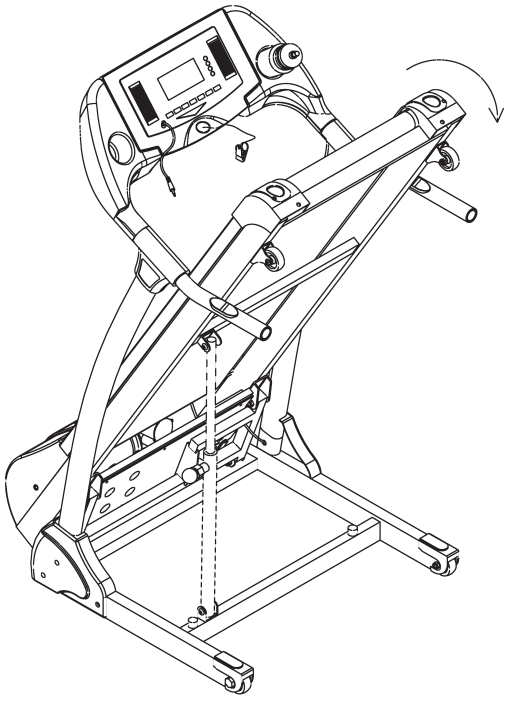


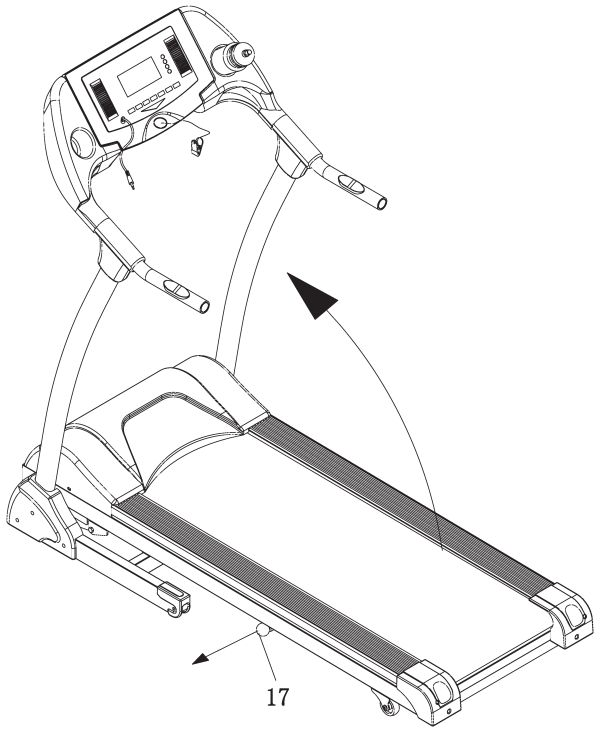




Транспортировка беговой дорожки:

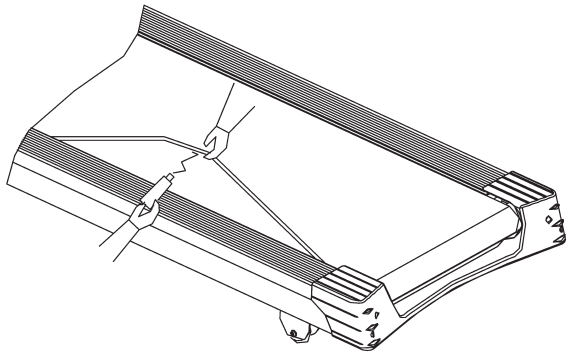
1. С помощью крепежных болтов установите компьютер к вертикальное положение.
2. Сложите беговую дорожку при помощи поднятия задней части и зафиксируйте ее в этом положении с помощью быстродействующего затвора.
3. Возьмитесь за поручни обеими руками, наклоните беговую дорожку к себе на столько, чтобы опираясь на транспортировочные ролики дорожку можно было передвигать.





Индикация и функции:

1. Уход за беговой поверхностью:
Для того, чтобы беговая дорожка на протяжении долгого времени легко и хорошо двигалась, необходимо после каждых 50 часов эксплуатации проверять беговую поверхность, которая находится на скользящей поверхности, на способность скольжения и при необходимости обрабатывать ее силиконовым спреем (не употреблять смазку на основе масла и нефтепродуктов). Для этого приподнимите беговую поверхность от скользящей поверхности и распылите силикон между беговой поверхностью и верхней стороной скользящей поверхности. (Внимание: Слишком большое количество смазочного материала может стать причиной скольжения беговой поверхности.)



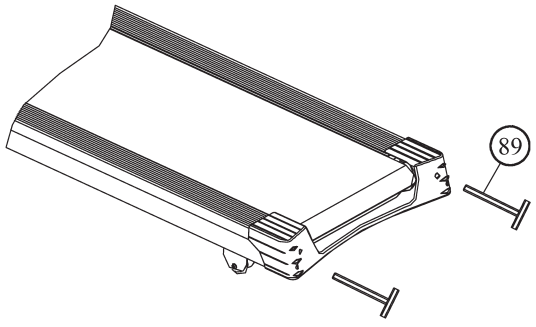
2. Установка беговой дорожки:
1. Установите беговую дорожку в ручном режиме на скорость 3 –5 км/ч.

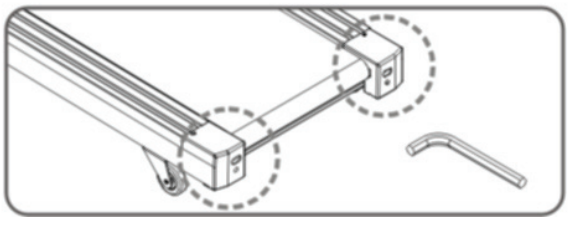
2. Для центрирования бегового полотна пользуйтесь ключом с шестигранной внутренней нарезкой для винта на задних колпачках, которым выравнивается беговое полотно по центру.

3. Для того, чтобы выровнять беговую поверхность влево, поверните винт на правом заднем колпачке по часовой стрелке.

4. Для того, чтобы выровнять беговую поверхность вправо, поверните винт на левом заднем колпачке по часовой стрелке.

5. Если не представляется возможным выровнять беговое полотно как описано выше, значит оно является дефектным и его необходимо заменить.

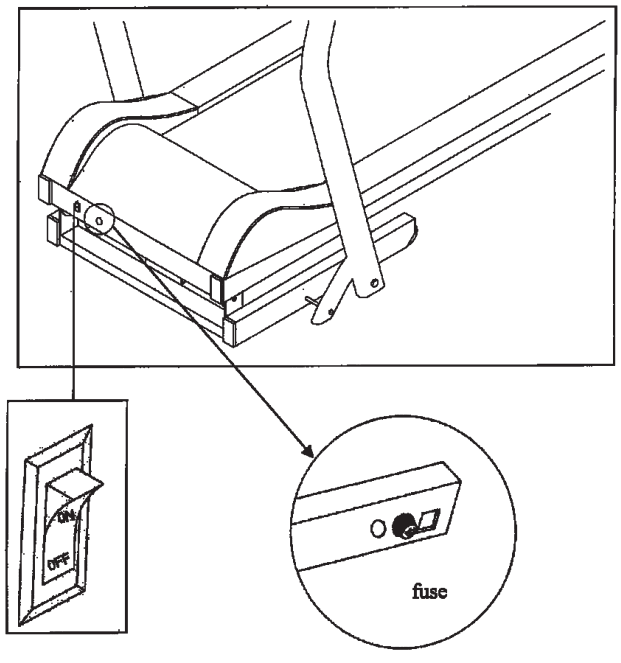




3. Отсутствие индикации:
1. Проверьте, включен ли штепсель в штепсельную розетку и находится ли розетка под напряжением.

2. Проверьте, включен ли главный выключатель на основной раме и находится ли ключ безопасности на предназначенном для него месте на компьютере.

3. Проверьте штекерные соединения в правой трубе основания.
4. Проверьте предохранитель (10A/250V) и если он неисправен, замените его.



4. Беговая поверхность скользит:
1. Беговая поверхность неправильно натянута. Крепче заверните оба винта на задних колпачках .

2. Клиновой ремень неправильно натянут.

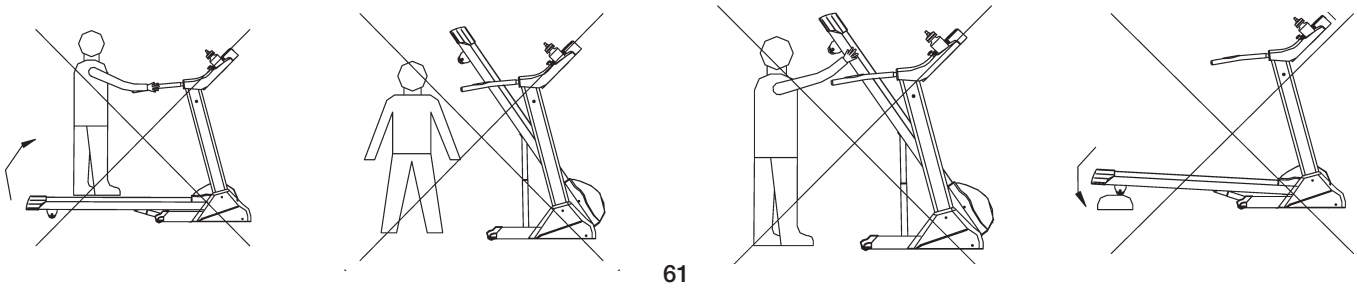
3. Удалить с помощью салфетки излишки смазки.

5. Посторонний шум
1. Проверьте, крепко ли завинчены винтовые соединения.

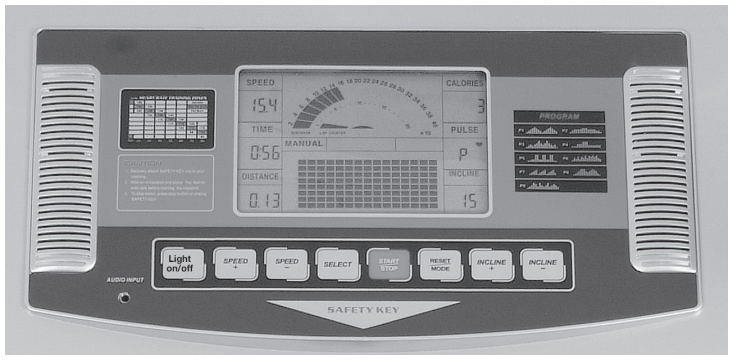
2. Проверьте плоский ремень.

3. Проверьте беговую поверхность.

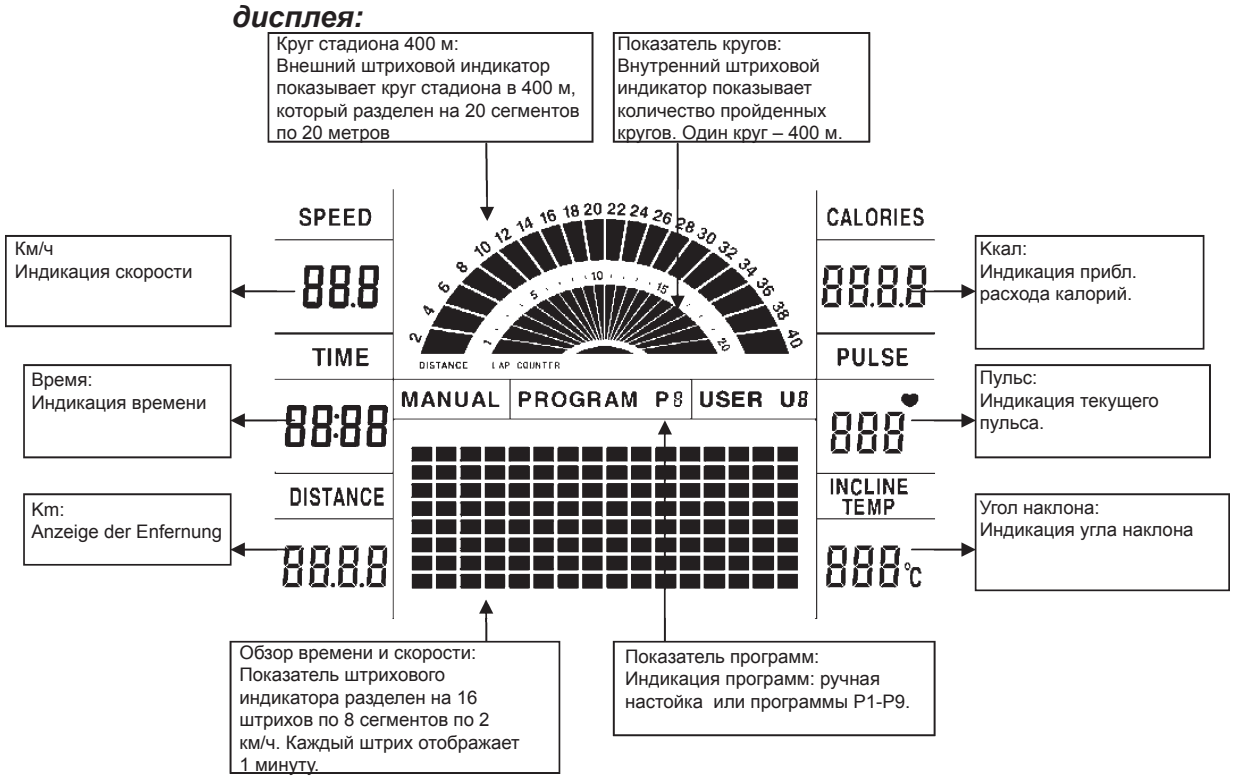
Замечание:
В случае, если дефект невозможно исправить с помощью вышеперечисленных советов, обратитесь за помощью в магазин, где Вы купили тренажер, или к производителю.



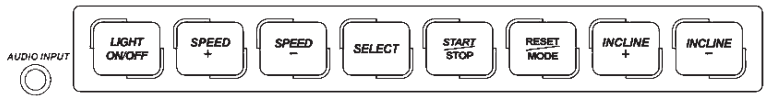
Руководство по использованию компьютера LB 2



I. Индикация дисплея:



II. Toetsen:



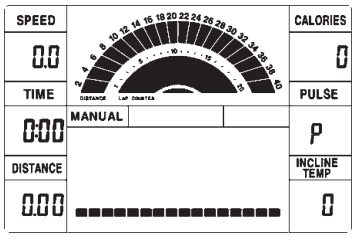
AUDIO INPUT	Аудио-Выход: При подключении внешней аудиоаппаратуры через это гнездо возможно воспроизведение звука посредством встроенных в компьютер дорожки динамиков.
SPEED + SPEED −	Скорость + /-: Повышает или понижает скорость при движении дорожки и изменяет заданные параметры, такие как время, дистанция, калории.
START STOP	Старт/Стоп: С помощью этой клавиши дорожка приводится в движение или останавливается.
SELECT	Выбор: Выбор показателя времени, дистанции и калорий для задания параметров.
RESET MODE	Сброс/Функция: При нажатии на эту клавишу Вы можете выбрать программу тренировки P1-P9. При нажатии на эту клавишу возможно аннулировать показатели времени, дистанции и калорий.
INCLINE + INCLINE −	Угол наклона +/-: При нажатии на эту клавишу возможна установка угла наклона.
LIGHT ON/OFF	Подсветка дисплея Вкл./Выкл. При нажатии на эту клавишу возможно включение/выключение подсветки дисплея.

Указание:

A. 1. При движении беговой дорожки клавиши SELECT / ВЫБОР и RESET/MODE / СБРОС/ФУНКЦИЯ не имеют действующих функций.
B. 2. При нажатии на клавиши SPEED+ / СКОРОСТЬ +; SPEED- / СКОРОСТЬ -; INCLINE+ / УГОЛ НАКЛОНА + и INCLINE- / УГОЛ НАКЛОНА - в течение 2 секунд при возможности задания показателей активируется функция SCAN (Все показатели высвечиваются по очереди).
C. 3. Если ключ безопасности не соединен с компьютером или активирована клавиша Not-Aus, индикация переходит в мигающий сигнал.

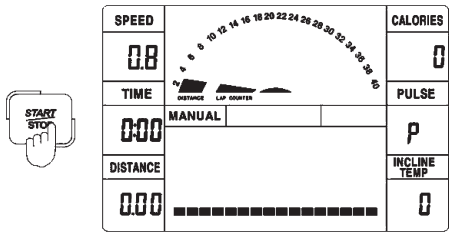
D. III. Программы:

1. Программа ручной установки:



Установка:

A. Включите беговую дорожку нажатием на главный выключатель, находящийся на основной раме.
B. Встаньте на боковую поверхность беговой дорожки, крепко держась за поручни.
C. Вложите ключ безопасности в гнездо на компьютере и прикрепите ключ безопасности на тренировочный костюм (например, на пояс брюк).
D. Для начала тренировки нажмите на клавишу Start/Stop / Старт/Стоп.
E. После 5-секундного отсчета времени по убывающей дорожка приходит в движение. Сразу же после того, как дорожка пришла в движение, ступить середину беговой поверхности и следовать заданной скорости.
F. С помощью клавиш +/- возможно изметение скорости.



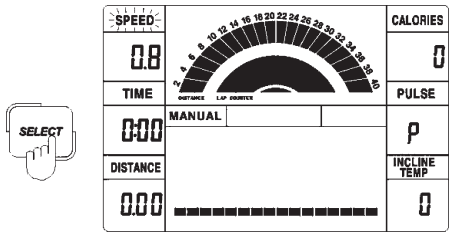
Окончание программы :

A. Уменьшите скорость посредством клавиши -.
B. Снимите ключ безопасности с гнезда компьютера.
C. Выключите главный выключатель .

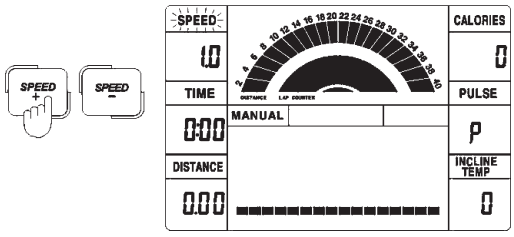
Программы с целевым показателем:

Программа с целевым показателем скорости:

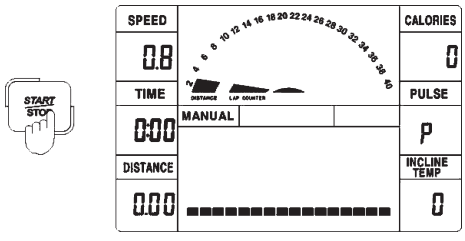
A. Нажмите клавишу SELECT / ВЫБОР. Индикация SPEED / СКОРОСТЬ начинает мигать.



B. Посредством нажатия клавиши SPEED+/- / СКОРОСТЬ +/- выберите скорость от 8 до 16 км/ч.

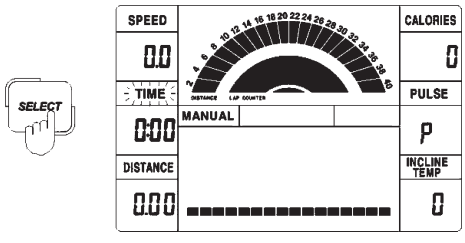


C. Нажмите на клавишу START/STOP / СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку с заданной скоростью.

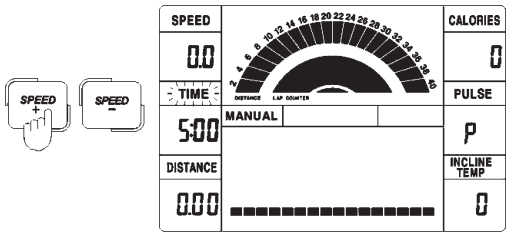


Программа с целевым показателем времени:

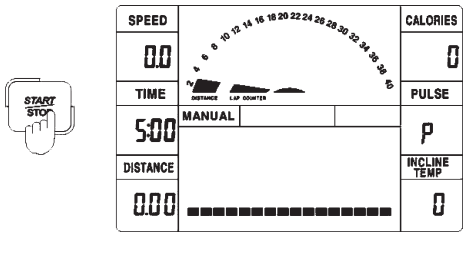
A. Нажмите клавишу SELECT / ВЫБОР. Индикация TIME / ВРЕМЯ начинает мигать.



B. Посредством нажатия клавиши SPEED+/- / СКОРОСТЬ +/- выберите время тренировки от 5:00 до 99:00 минут.



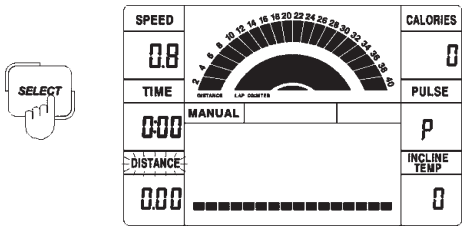
C. Нажмите на клавишу START/STOP / СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.



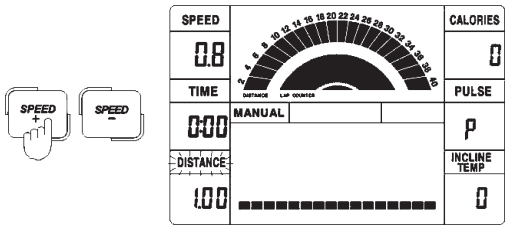
Русский

Программа с целевым показателем дистанции:

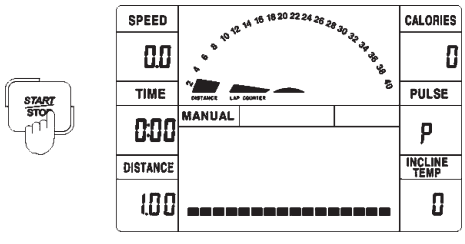
A. Нажмите клавишу SELECT / ВЫБОР. Индикация DISTANCE / ДИСТАНЦИЯ начинает мигать.



B. Посредством нажатия клавиши SPEED+/- / СКОРОСТЬ +/- выберите дистанцию от 1 до 99 км.

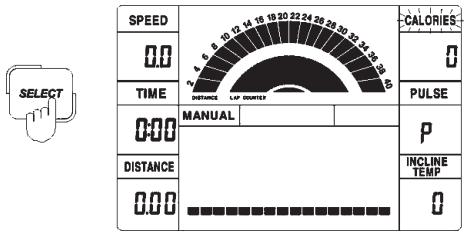


C. Нажмите на клавишу START/STOP / СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

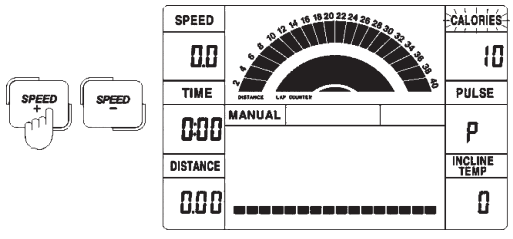


Программа с целевым показателем калорий:

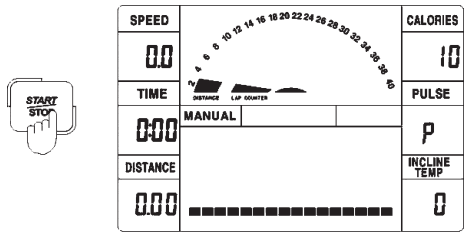
A. Нажмите клавишу SELECT / ВЫБОР. Индикация CALORIES / КАЛОРИИ начинает мигать.



B. Посредством нажатия клавиши SPEED+/- / СКОРОСТЬ +/- выберите количество калорий от 10 до 990 калорий.



C. Нажмите на клавишу START/STOP / СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.



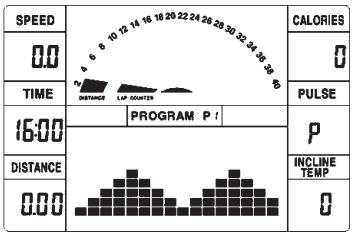
Индикация и целевые показатели:

	Стартовая индикация в программе ручной установки	Целевой показатель	Индикация (программа ручной установки)
TIME (Min/Sec) (Время,Мин./Сек.)	0:00	5:00~99:00	0:00~99:59
SPEED (km/h) (Скорость, км/ч)	0.0	0.8-16.0	0.8~16.0
DISTANCE (Km) (Дистанция, км)	0.00	1.00~99.00	0.00~99.99KM
PULSE (Bpm) (Пульс, уд./мин)	P	N/A	40~199
CALORIES (Kcal.) (Калории, ккал)	0.00	10-990	0.00~999KCAL

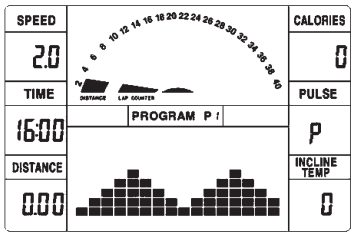
2. Программы:
Беговая дорожка имеет 9 встроенных программ тренировки.

Автоматические программы:

A. Вложите ключ безопасности в гнездо на компьютере.
B. С помощью клавиши RESET/MODE / СБРОС/ФУНКЦИЯ выберите одну из 9 различных программ (P1-P9).



C. Нажмите на клавишу START/STOP / СТАРТ/СТОП и через 3 секунды беговая дорожка придет в движение.

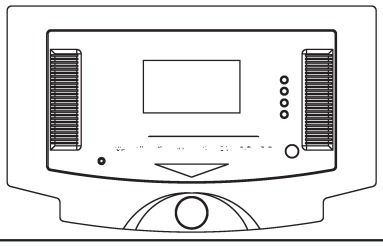


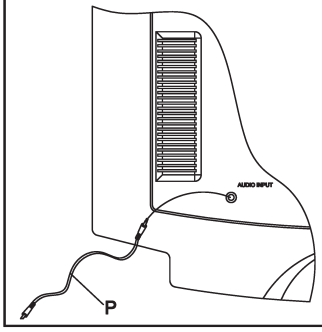
D. Каждая автоматическая программа подразделена на 16 штрихов. Каждый штрих соответствует 1 минуте. Каждый сегмент штриха соответствует скорости 2 км/ч.

Уведомление и возможности заданной величины программ

	P1 км/ч	P2 км/ч	P3 км/ч	P4 км/ч	P5 км/ч	P6 км/ч	P7 км/ч	P8 км/ч	P9 км/ч
S1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
S2	4	4	4	2	2	6	4	4	4
S3	6	6	6	2	4	4	6	6	6
S4	8	6	4	6	4	8	8	8	10
S5	10	6	6	6	12	4	10	12	8
S6	8	6	8	6	12	8	2	12	4
S7	6	8	12	10	4	6	4	12	10
S8	4	8	8	10	4	10	6	8	6
S9	2	8	6	10	12	6	8	6	4
S10	4	6	8	4	12	10	10	8	6
S11	6	6	12	4	4	8	2	10	10
S12	8	6	8	4	4	10	4	12	4
S13	10	6	6	4	12	8	6	10	6
S14	8	4	4	4	12	10	8	8	8
S15	6	4	6	4	2	6	10	4	6
S16	4	2	4	4	2	4	4	2	4

IV. Аудио-гнездо:





Вокруг музыки через установленные динамики слышать компьютера, свяжите аудиовтулку Компьютера и присоединение наушников внешнее аудиоустройство как например, плейер MP3 посредством аудиокабеля.

Сообщения об ошибке в дисплее и их значении

Неисправность	Причина	Устранение	Указание
E2	1.Датчик скорости неисправен	Проверить правильное положение датчика, при необходимости почистить его	Обратиться в сервисный отдел.
	2.Слишком низкая скорость	Система управления неправильно откалибрирована	
	3.Система управления не получает сигналов для изменения скорости	Проверить кабель датчика на контакт и правильное присоединение	
E3	1.Неисправное реле	Проверить кабельные соединения, а также слышен ли при включении щелкающий звук реле	Обратиться в сервисный отдел.
	2.Неисправная система управления или кабельные соединения не соединены или соединены не крепко	1, Снять ключ безопасности на несколько секунд и снова положить его в гнездо. Повторить несколько раз.	
	3.Соединение электромотора и системы управления не в порядке	Проверить кабельные соединения между мотором и системой управления	
OFF	1. Неправильно приложен ключ безопасности 2. Нажата кнопка экстренной остановки 3. Неисправен кабель выключателя безопасности 4. Неисправен выключатель безопасности	1.Проверить позицию ключа безопасности 2. Проверить позицию кнопки экстренной остановки	Вложите ключ безопасности в соответствующее гнкздо на компьютере Разблокируйте кнопку экстренной остановки посредством поворота/ нажатия

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ

Вы должны учитывать следующие факторы, чтобы определить верные параметры тренировок для достижения ощутимых физических результатов и пользы для здоровья.

1. Интенсивность

Уровень физических нагрузок при тренировках должен превышать уровень нормальных физических нагрузок, но вы не должны задыхаться и сильно переутомляться. Удобной мерой эффективности тренировки может служить частота пульса. Во время тренировки частота пульса может достигать 70-85% от максимальной (смотри таблицу и формуляр для определения и расчета). В первую неделю частота пульса должна оставаться на нижней отметке этой области, т.е. около 70% от максимальной. В последующие недели и месяцы частоту пульса следует постепенно наращивать до 85% от максимальной. Лучше всего для физического состояния человека, выполняющего упражнения, если частота пульса возрастает, оставаясь в пределах 70-85% от максимальной. Это достигается увеличением времени тренировки или уровня сложности.

Если частота пульса не показана на дисплее компьютера или Вы хотите проверить частоту пульса, которая, возможно, показана неверно, вследствие какой-либо ошибки . Вы можете предпринять следующее:
A) измерить частоту пульса обычным способом (подсчитать количество ударов пульса в минуту на запястье)
B) измерить частоту пульса с помощью специального устройства (которое можно купить у продавцов специализированного оборудования)

2. Частота

Большинство экспертов рекомендуют комбинацию здоровой диеты, которая основана на цели Ваших тренировок, и физические занятия 3 раза в неделю. Нормальный взрослый человек может тренироваться дважды в неделю для поддержания его нормальной физической формы. Трехразовые тренировки необходимы для улучшения Вашей физической формы и уменьшения веса. Идеальная частота тренировок - 5 раз в неделю.

3. Планирование тренировок

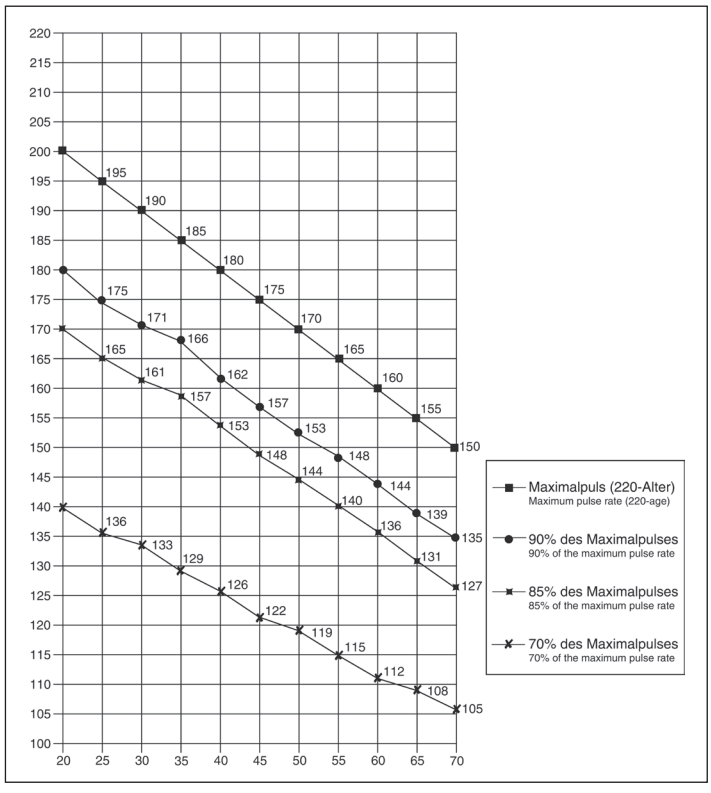
Каждая тренировка должна состоять из трех фаз: разогрев (разминка), непосредственно тренировка и остывание после тренировки, заключительная фаза. Температура тела и поступление кислорода в организм должно медленно возрастать во время фазы разогрева. Выполняйте гимнастические упражнения в течение 5-10 минут.

Затем приступайте к основной фазе тренировки. Нагрузка должна быть относительно низкой в первые несколько минут, а затем возрастать в течение 15-30 минут, чтобы частота пульса была в пределах 70-85% от максимальной.

Для того, чтобы поддержать циркуляцию крови после основной фазы тренировки, предупредить возникновение болей или напряжения в мышцах необходима заключительная фаза тренировки: выполнение в течение 5-10 минут упражнений на растяжку или легких гимнастических упражнений.
Вы находите следующие сведения о теме Упражнения на подогреве, упражнениях на растяжение мышц или общие упражнения гимнастики в нашей области загрузки под www.christopeit-sport.com

4. Мотивация

Ключевым моментом успеха программы являются регулярные тренировки. Вам следует установить конкретное время и место на каждый день для тренировок и внутренне подготовить себя к ним. Тренируйтесь только тогда, когда у Вас есть настроение и всегда помните свою цель. Если Вы продолжаете свои занятия, то через какое-то время сможете увидеть свой прогресс день ото дня и будете приближаться к поставленной цели шаг за шагом.



ФОРМУЛА РАСЧЕТА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Макс. частота пульса	= 220 - возраст (220 - Ваш возраст)
90% от макс. частоты пульса =	(220 - возраст) x 0.9
85% от макс. частоты пульса =	(220 - возраст) x 0.85
70% от макс. частоты пульса =	(220 - возраст) x 0.7

Service / Hersteller

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.

© by Top-Sports Gilles GmbH
D-42551 Velbert (Germany)

Service:
Tel.: +49 (0)2051/6067-0
Fax: +49 (0)2051/6067-44

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com
http://www.christopeit-sport.com

06/11 (Wecom) - Druckfehler vorbehalten